CÓMO SER FELIZ A MARTILLAZOS

Un manual de antiayuda

IÑAKI DOMÍNGUEZ

Table of Contents

1. Mi filosofía de la acción
2. Precedentes clásicos de la autoayuda: los estoicos
3. El coach como sofista: dos entidades paralelas
4. Autoayuda: narcisismo recalcitrante e introversión
5. ¿Cómo escapar de un círculo vicioso? Superar el falso amor narcisista
6. ¿Qué son las ideas? ¿En qué medida nos condicionan nuestras ideas?
7. El racionalismo como ideología dominante
8. Una acción dirigida en el mundo
9. Relación entre el miedo a la acción y el dolor
10. Dos formas de conocimiento: intelectual y experiencial
11. La acción metamorfoseada en trabajo
12. Conclusiones

IÑAKI DOMÍNGUEZ

CÓMO SER FELIZ A MARTILLAZOS

Manual de antiayuda

melusina

© Iñaki Domínguez, 2018
© De la presente edición: Editorial Melusina, S.L.

www.melusina.com

Primera edición: noviembre de 2018
Primera edición digital: agosto de 2020

Reservados todos los derechos de esta edición.

Corrección de galeradas: Albert Fuentes

eISBN: 978-84-18403-17-0

Contenido

1. Mi filosofía de la acción

2. Precedentes clásicos de la autoayuda: los estoicos

3. El coach como sofista: dos entidades paralelas

4. Autoayuda: narcisismo recalcitrante e introversión

5. ¿Cómo escapar de un círculo vicioso? Superar el falso amor narcisista

6. ¿Qué son las ideas? ¿En qué medida nos condicionan nuestras ideas?

7. El racionalismo como ideología dominante

8. Una acción dirigida en el mundo

9. Relación entre el miedo a la acción y el dolor

10. Dos formas de conocimiento: intelectual y experiencial

11. La acción metamorfoseada en trabajo

12. Conclusiones

¿Por qué tan duro? —dijo cierta vez el carbón al diamante—;
¿acaso no somos parientes cercanos?
«Habla el martillo»
Friedrich Nietzsche

1. Mi filosofía de la acción

La autoayuda es un concepto en sí mismo imposible. La ayuda real no puede nunca ser autoabastecida. Que nadie se engañe, somos animales sociales y los bienes de los que queremos disfrutar, de algún modo, han de ser provistos desde el exterior. Auto-ayudarse es como obtener satisfacción afectivo-sexual a través de la masturbación. No es la mente consciente la que debe salvarnos de nosotros mismos, sino la acción que transforma el mundo y que nos permite, a su vez, gozar de él. No es ayudándonos a nosotros mismos como podemos revertir una situación difícil, sino transformando el mundo.

Este no es un libro de autoayuda sino, como reza el título, de antiayuda. La autoayuda que encontramos por doquier —en librerías, en entrevistas televisadas y en carteles publicitarios omnipresentes— parece sostenerse en un enfoque cognitivista que hace de los pensamientos la fuente del cambio y la mejora. Mi libro, sin embargo, aboga por la acción, su opuesto natural. De ahí que represente la antítesis de la autoayuda: busca la transformación del yo a través del no-pensamiento, de la impulsividad dirigida hacia el mundo (y en el mundo). Solo anulando el recalcitrante, narcisista y obsesivo pensamiento autorreferencial, y apostando por modificar la realidad, podremos, en el proceso, transformarnos a nosotros mismos.

La vida cuenta con inconvenientes y con los años parece que la cosa llega incluso a empeorar. Como dice el periodista Sergio C. Fanjul: «La juventud es esa droga cuya resaca es el resto de la existencia». Sin embargo, la juventud cuenta también con innumerables discordias, inseguridades y cuestionamientos, aspectos que, en muchos casos, olvidamos con los años. La memoria humana es selectiva y reprime muchos recuerdos desagradables. La verdad es que, si uno no sufre y anda siempre contento, existe la posibilidad de que tenga alguna tara. Solo los locos tienen una fe inquebrantable en sí mismos y en sus delirios. Cuando uno sufre, es buena indicación de que uno vive, de que se halla en la senda correcta: la senda del aprendizaje. Cada fase

de desarrollo individual es como un embudo que parecemos incapaces de atravesar. Una vez se lleva a cabo la transición con valor y coraje integramos aquello que considerábamos imposible de superar como parte cotidiana de nuestras vidas. En cada una de estas fases sufrimos, sentimos angustia y dolor. La existencia es una interminable carrera de obstáculos, de superación de malos tragos y termina, en el caso de haber sido vivida con plenitud, con la última transición: la muerte.

A medida que maduramos, interpretamos la realidad de nuevas maneras, nos hacemos más tolerantes, menos caprichosos, y los problemas que nos aquejaban en nuestra juventud se disipan; surgen otros nuevos, eso sí, quizás más relevantes y trágicos.

La felicidad, como tal, no existe. Parte esencial del proceso de maduración es esa: aceptar que la felicidad es, en realidad, una mera ilusión. Y que cuando hablamos de salud mental, de bienestar, nos referimos esencialmente a saber madurar, a saber aceptar, pero también a saber desempeñar. Madurar es el remedio a toda neurosis, ese infierno psicológico que devora a tantas personas en los tiempos que corren.

La supuesta felicidad sería un estado de quietud, cuya esencia estaría en total contradicción con el devenir que subyace a la vida; un devenir que es la vida misma. Si acaso, uno puede alcanzar cierta comodidad con la que se encuentre relativamente satisfecho. Pero la felicidad, en mayúsculas, es mejor olvidarla. Decía mi profesor de Metafísica en la universidad que mientras uno vive, debe habituarse a experimentar siempre cierta incomodidad, un malestar perpetuo, por pequeño que sea. Parece que es ley de vida sentirse, en parte, desajustado con respecto al entorno; lo cual no podría ser de otra manera: aquel que está por completo adaptado al cosmos es, por necesidad, un enajenado. Existen transiciones felices, momentos y épocas de bonanza emocional, pero no una felicidad como tal.

Esta incomodidad constituye, en parte, el motor de la vida y de la historia, y no solo eso, sino también del desarrollo personal. Anular dicha inquietud sería un suicidio, o una narcotización y embotamiento de la conciencia, propio de especímenes vegetales más que de humanos.

Es en los momentos en los que uno logra sintonizar su vida personal y material con sus ideas y gustos, cuando cierta expansión anímica — siempre asociada a una determinada actividad, y no a un pensamiento — se adueña de nosotros. Es de dicha realidad material de donde emana el bienestar verdadero, junto a ideas y sentimientos agradables.

Por muchos pensamientos «positivos» que tengas, si tu situación vital es mala, tu conciencia reflejará ese malestar. La auto-ayuda tradicional, esa floreciente literatura que domina las listas de ventas, tiene como función hacer del pensamiento la herramienta decisiva a la hora de lograr la «felicidad». Sin embargo, la verdad es que todos perdemos en la vida, en una medida u otra, y el pensamiento poco puede hacer al respecto. El común de los mortales necesita siempre de los demás para sentirse verdaderamente satisfecho, por mucho que digan algunos psicólogos.

A pesar de no creer en la autoayuda convencional, pensé, llegado el momento, que debía escribir un libro de este género, aunque desde una posición inversa a la dominante. ¿Quién sabe? A lo mejor así me ayudaba a mí mismo. Y quise lograr esto mismo precisamente a través de una acción: escribiendo un texto que pueda servir a otros para comprender su propia situación vital. En ese sentido, el mecanismo que aquí promulgo seguiría funcionando, sin contradicción lógica. No me ayudo a mí mismo desde mí mismo, sino desde mi acción en el mundo.

Dicho esto, este libro no es realmente un libro de autoayuda sino más bien, como reza el subtítulo, un manual de antiayuda. Para empezar, hay que tener muy claro que no necesitamos ayuda, que lo necesario es sincronizar nuestros intereses con los del devenir objetivo (externo) y sentir, así, un flujo de energía revitalizador que, en el fondo, somos nosotros mismos, y que es antagónico al mundo fijo y elaborado de las ideas. No se trataría de adaptarse al mundo exterior, sino de crear una sintonía entre nuestra vocación y las dinámicas del mundo, encontrar ese elusivo punto de enlace entre el sujeto y el objeto, entre universo interior y exterior, que solo la acción puede proporcionar.

Mi libro es un manual de antiayuda también en otro sentido. Los libros de autoayuda muchas veces nos dicen lo que queremos oír y es, precisamente, a través de la adulación que nos vemos debilitados, puesto que no afrontamos nuestras carencias. Uno no crece al alimentar sus propias ficciones sino al enfrentar ciertas verdades. Como dijo Sigmund Freud, un sabio cuya influencia se hará notar en este libro: «Las multitudes no han conocido jamás la sed de verdad. Demandan ilusiones, a las cuales no pueden renunciar. Dan siempre preferencia a lo irreal sobre lo real, y lo irreal actúa sobre ellas con la misma fuerza que lo real».[1] Sería conveniente, pues, a guisa de apoyo, dotar a las personas, no de ficciones, sino de altas dosis de realidad.

1. Sigmund Freud, *Psicología de las masas y análisis del yo*, Santiago Rueda Editor, 1953 (1921), p. 19.

2. Precedentes clásicos de la autoayuda: los estoicos

Ya que hablamos de autoayuda, no está de más hacer una pequeña relación histórica del fenómeno, cuyas raíces encontramos en los primeros albores de la llamada cultura occidental.

Para empezar, debemos decir que la obra maestra de la autoayuda es la *Ética a Nicómaco* (siglo IV a. de C.), del gran Aristóteles de Estagira. La ética es la disciplina que analiza las buenas y malas conductas con relación a la moral. La moral es, a su vez, una estructura simbólico-afectiva que regula y determina las relaciones sociales entre personas para que en una determinada comunidad reine el orden y el concierto. Cuando Aristóteles afirmaba que el hombre es «un animal político», quería decir que es un animal de la polis, de la comunidad, es decir, un animal social, gregario. Para los griegos de la época la polis lo era todo. Al margen de la misma, uno estaba perdido. De ahí que uno de los más terribles castigos consistiera en ser desterrado. El ostracismo implicaba una cierta muerte de la identidad, del yo consciente. La identidad individual es, en un altísimo grado, el producto de nuestro entorno. Vernos desconectados del medio es algo extremadamente doloroso, además de fuente de innumerables patologías psicológicas. Es por todo esto que el bienestar entre los griegos estaba asociado a lo social y, por tanto, a lo moral, como columna vertebral de toda sociedad. De acuerdo con este patrón, solo podemos gozar de bienestar cuando nos conducimos moralmente, es decir, cuando estamos adecuadamente adaptados a nuestro hábitat.

En su *Ética a Nicómaco*, el célebre filósofo ofrece enseñanzas sobre el justo medio, incluyendo una aportación que, a mi parecer, es de lo más interesante: la idea del buen hábito. De acuerdo con ella, todo en la vida es cuestión de hábitos. Si nos esforzamos por conducirnos del mejor modo, a pesar de que al principio nos cueste, tras algo de práctica dichos hábitos pasarán a ser como una segunda naturaleza. Una vez adquirida la costumbre, la realización de actos antes

considerados complejos se llevará a cabo de modo inmediato, irreflexivamente. Lo cierto es que el poder del hábito es verdaderamente eficaz. Según el célebre escritor japonés Yukio Mishima, paladín de la acción como medio de vida: «La experiencia nos enseña que ninguna técnica de acción puede resultar efectiva hasta que la práctica reiterada ha logrado inculcarla en las zonas inconscientes de la mente».[1]

Algunas teorías afirman que el instinto es, en el fondo, tan solo un hábito tan reiterado que se ha convertido, no ya en una segunda naturaleza, sino en esa primera naturaleza que nos condiciona de modo decisivo. Como el perro de Pavlov al que se le condiciona para que salive al oír una campanita, los instintos serían hábitos que, replicados innumerables veces desde las profundidades inmemoriales de la prehistoria humana, determinan gran parte de nuestra vida. Sea o no cierta esta teoría, es evidente que los hábitos son parte ineludible de nuestra identidad, pues sirven para cimentarla; y que la madurez y la existencia adulta —en muchos sentidos, más saludable que la niñez o la juventud—, consiste, básicamente, en adquirir unos hábitos adecuados que nos permitan afrontar nuestra vida cotidiana.

En este sentido, la obra ética de Aristóteles representa una filosofía de la acción. A través de nuestra acción en el mundo moldeamos nuestro carácter en direcciones favorables. No es a través del mero pensamiento que nos sentimos mejor, sino que son nuestras acciones, repetidas de modo constante, las que nos hacen mejores y, por tanto, más felices.

No obstante, es la filosofía estoica, surgida en el decaer de la Antigüedad, la que de veras sirve de predecesora a los tan abundantes libros de autoayuda actuales. La importancia del estoicismo en el mundo antiguo comienza tras las conquistas de Alejandro Magno y la instauración de su reino helenista ecuménico. Gracias a la colonización helena, la ciudad estado o polis perdió su posición, disolviéndose en favor de una forma de organización sociopolítica más amplia y universal. La falta de unas directrices adecuadas de conducta, antes mejor fijadas en la pequeña comunidad de la polis, hizo que las filosofías éticas y prácticas cobrasen un enorme protagonismo. El ciudadano de un imperio más vasto se sentía confuso ante unos nuevos e inabarcables horizontes, que eran la fuente de una ansiedad antes inexistente.

Podemos afirmar que algo similar ocurre a día de hoy. En una sociedad globalizada, en la que los patrones culturales tradicionales,

más rígidos y estrechos, pierden su eficacia, las personas se sienten desorientadas y necesitan nuevas directrices que pauten el comportamiento. Es a causa de esa desorientación que los libros de autoayuda son cada vez más demandados. Tanto en el caso del estoicismo tradicional como en el de la autoayuda contemporánea, la lección esencial consiste en aprender a «lidiar favorablemente con el dolor».[2] En ambos casos se trata, no de transformar la realidad a través de la acción, sino de aceptar una realidad dolorosa de la mejor manera posible.[3]

La cultura puede ejercer como sustitutivo del instinto natural, pues impone ciertas normas que han sido somatizadas por todos nosotros: asimiladas tan profundamente que tienen un peso incluso en la fisiología del sujeto social. Por eso hablo más arriba de la moral como una «estructura simbólico-afectiva». Pensemos, por ejemplo, en cuando transgredimos cierta norma moral. En esos casos es posible que sintamos culpa o vergüenza por nuestros propios actos, algo que tiene consecuencias en nuestro organismo: nuestro ritmo cardíaco aumenta, nos sonrojamos o nos sentimos físicamente abatidos. La transgresión moral puede incluso desembocar en efectos físicos más graves como los que retrata Fiódor Dostoyevski en su inmortal obra *Crimen y castigo* (1866). En cuanto el protagonista de la novela, Raskólnikov, comete un asesinato para poner a prueba su independencia con respecto a la moral dominante, es presa de todo tipo de trastornos físicos y psicológicos que terminan por obligarle a redimir su acto de violencia entregándose a las autoridades para expiar sus pecados en un presidio siberiano.

Dicho esto, vemos que los antiguos vinculaban el bienestar de cada persona a una existencia en armonía con las leyes culturales del entorno social. La adecuación a ese instinto moral era esencial. En este sentido, los mejores pensadores estoicos sabían muy bien que el hombre debía esforzarse, a través de toda una serie de ritos y actividades, para sentirse bien consigo mismo y así conducirse moralmente. Al vivir en una cultura que se extendía más allá de la polis, era importante, por tanto, fijar unas normas de conducta aplicables a todos. Tales imperativos hacían las veces de estrella Polar que había de orientar a los navegantes en un nuevo magma social que trascendía la comunidad local a la que cada cual pertenecía.

Dichos ritos e imperativos eran lo que Foucault llamó —como siempre con un alto grado de pedantería— «tecnologías del yo». No obstante, estas «tecnologías», que bien podríamos llamar «técnicas», son

también fundamentales en la actualidad. Por nombrar unas pocas, tenemos el yoga, la meditación, las terapias alternativas o la lectura de libros de autoayuda, entre otras muchas disciplinas. Todas estas técnicas sirven para otorgar al sujeto un centro sobre el cual afianzar una identidad sólida e independiente.

Gracias al estoicismo, uno habrá de aprender a juzgar el valor de las verdaderas desgracias. Al igual que ocurre a día de hoy en el caso de la autoayuda, es necesario interpretar mentalmente aquello que nos acontece. El modo en que algo nos afecte dependerá, principalmente, no de su valor negativo intrínseco, sino de nuestro modo de calibrar la desgracia.[4]

Las enseñanzas más abyectas de los estoicos acusaban explícitamente a cada cual de los males que le afectaban. Precisamente, eso mismo es lo que fomenta la autoayuda contemporánea. Este último género surge en Estados Unidos, una sociedad en la que el Estado desempeña un papel menor en la vida de las personas y donde la conciencia como elemento constitutivo del individuo ha sido hipertrofiada para ser equiparada al sujeto como un todo. Curiosamente, conciencia y voluntad han sido identificadas en ese país como una y la misma cosa. Como si la voluntad brotase del pensamiento consciente, como si pudiésemos elegir nuestros deseos, como si el carro tirase de los caballos.

La falta de una red de apoyo social en el seno de la sociedad norteamericana ha hecho que la responsabilidad con respecto a los males que afectan a cada cual recaiga sobre el individuo. En el fondo, se invierten las responsabilidades creando una monstruosidad epistemológica según la cual son las ideas las que determinan la realidad, y no a la inversa.

Según muchos pensadores estoicos, «vivir bien y ser felices depende de nosotros no de las cosas exteriores»,[5] una idea muy halagüeña pero poco realista. De acuerdo con las enseñanzas de Epicteto, ilustre pensador estoico del primer siglo I d. de C., «nuestro bien y nuestro mal no existe más que en nuestra voluntad» y «dependen de nosotros nuestros juicios y opiniones, nuestros movimientos, nuestros deseos, nuestras inclinaciones y nuestras aversiones: en una palabra, todos nuestros actos».[6] Desde los tiempos actuales, ya post-marxistas y post-freudianos, tales aseveraciones nos parecen sencillamente ridículas. Es más, cualquier persona carente por completo de instrucción filosófica sabe bien que lo que Epicteto afirma es un puro embuste. ¿De veras elegimos «nuestros deseos, nuestras inclinaciones y nuestras

aversiones»? Si analizamos nuestra vida despierta, veremos que esto es inaceptable. Si así fuera, la vida sería mucho más sencilla y, por cierto, mucho más aburrida. Nuestras inclinaciones, nuestros deseos y, en definitiva, nuestro carácter nos vienen dados. Por otra parte, todo aquello que deseamos tiene múltiples orígenes: biológicos, culturales, anímicos, circunstanciales.

Este discurso burdo, ingenuo y falaz es perpetuado en la actualidad por psicólogos y gurús de la autoayuda por doquier. Este es el caso de Rafael Santandreu, psicólogo cognitivista que ha vendido millones de ejemplares de sus libros. Según dice en un artículo de prensa, «para ser feliz hace falta muy poco, simplemente la comida y la bebida del día»;[7] un enfoque muy estoico, como cualquiera puede comprobar. Santandreu es, de acuerdo con el mismo artículo, el «autor de no ficción que más libros vende en España». Este reconocido admirador de Epicteto afirma que todo depende del prisma con que se mire. De hecho, uno de sus libros más conocidos se llama *Las gafas de la felicidad* (2014). En el programa «Para todos La 2» afirma que hacer deporte es básicamente lo mismo que realizar trabajos forzados en la cuneta de una carretera. Que lo importante no es tanto la actividad en sí, sino la manera en que nuestro cerebro filtra dicha información empírica. Según afirma: «lo que yo me digo es cómo me afecta». Su visión consiste en actuar de conformidad con la realidad. En sus propias palabras: «Los seres humanos podemos disfrutar prácticamente en cualquier circunstancia. ¿Por qué? Porque hay mil oportunidades de disfrutar de la vida, si no te quejas, si no te dices "tendría que estar en esta situación" o "sería mejor la otra", o "no lo puedo soportar"... Si no te dices eso, y te acomodas a lo que hay, en seguida descubres posibilidades para disfrutar de la vida... Si dispongo de comodidades, las disfrutaré, pero si no dispongo, me olvido. Hay mil cosas maravillosas que hacer».[8] Su psicología trata de crear personas con «alta tolerancia a la frustración», algo que, sin duda, tiene bien poco que ver con la felicidad, si entendemos esta como un sentimiento positivo.

Aparte de lo delirante de algunas de sus ideas, tal posicionamiento sirve descaradamente a los intereses de élites que se lucran y nutren de las carencias económicas de otros. Naturalmente, a quien más le interesa una adaptación incondicional a la jerarquía de lo real es a aquel que ocupa un lugar privilegiado en la misma. Se estima que las empresas estadounidenses pierden medio billón de dólares al año a causa de la infelicidad de sus empleados.[9] No es de extrañar que el

mundo financiero quiera acabar con toda infelicidad, especialmente promoviendo el uso de técnicas cognitivas —meramente mentales— entre sus empleados, y así no verse obligado a realizar grandes cambios económicos o estructurales. Si resulta que «todo está en la mente», nada ha de cambiar en la esfera de lo material.

Curiosamente, las simplonas ideas de Santandreu chocan precisamente con el auge de la literatura de autoayuda. La cosa no es tan simple como decidirnos a contar con un estado de ánimo deseado. Parece que si realmente tanta gente compra libros de autoayuda es que «ni los deseos, ni las inclinaciones, ni nuestras aversiones» son cosa nuestra y que, si algo demuestra el éxito comercial de la auto-ayuda, es que muy felices no somos. La enormidad de las ventas de este tipo de libros sirve a modo de índice de felicidad no reconocido. Una cosa es lo que la gente dice y otra lo que hace. Hablemos de las encuestas realizadas en nuestro país con relación al índice de felicidad nacional. En estos engañosos sondeos, los españoles hablan, desde la crisis, de una situación económica y política lastimosa. Sin embargo, cuando se les pregunta si son felices, dicen que mucho. Estas encuestas, generalmente, no valen nada. Lograr que un español reconozca públicamente que es infeliz o que tiene una vida sexual insatisfactoria es misión imposible, por lo que los datos negativos en referencia a la autoimagen quedarán siempre soterrados.

Pero volvamos de nuevo a los estoicos. Epicteto hace depender de cada cual ese índice de felicidad, pase lo que pase, sean las circunstancias las que sean: «Ninguna de las desgracias presagiadas por ese [mal] augurio me atañe; si acaso, a este mi débil cuerpo o a mi menguada hacienda; tal vez a mi reputación o a mi mujer o a mis hijos, que para mí no hay, si me lo propongo, sino presagios felices, ya que, suceda lo que suceda, de mí depende sacar en todo el mayor bien y provecho».[10]

La filosofía de este pensador parece abogar por una independencia de criterio en relación con el mundo exterior. Defiende la responsabilidad de cada cual a la hora de guiarse en el mundo. Algo loable, solo que su pasión por la independencia parece excesiva, y poco realista. Los eventos que acontecen en el mundo nos afectan, y mucho. Y, la verdad, eso es inevitable.

Esta independencia con respecto a las desgracias o avatares que defiende Epicteto es lo que hoy en día ha venido a llamarse resiliencia: una habilidad para recomponernos en situaciones adversas. La resiliencia es un concepto absurdo por varias razones. La primera

de ellas es que los seres humanos, generalmente, al afrontar situaciones verdaderamente adversas, nos recomponemos de modo automático, es decir, que contamos con una habilidad congénita para adaptarnos a esas circunstancias y, cuando algo de veras nos hace daño, de modo inmediato e instintivamente —no a través de un esfuerzo consciente— hallamos la salida más ventajosa. Es decir, tenemos una capacidad extraordinaria para adaptarnos a todo tipo de circunstancia, algo que queda demostrado cuando analizamos los aspectos más terribles de la historia universal. Si la humanidad no fuese resiliente por naturaleza, ninguno de nosotros estaríamos aquí ahora mismo. Invitar a alguien a ser resiliente ante circunstancias trágicas es como animar a ir al baño a un borracho que se ha bebido cinco litros de cerveza.

Cuando se nos habla de resiliencia no se nos anima a esa adaptación por la supervivencia, sino a adaptarnos a situaciones incómodas para nosotros que se traducen en beneficiosas para otros. William Davies emplea una buena analogía en su libro sobre la industria de la felicidad: «Si levantar pesas se torna demasiado doloroso, uno se enfrenta a un dilema: o reduce el peso, o trata de prestar menos atención al dolor. A principios del siglo XXI existe un creciente número de expertos instructores en "resiliencia", "mindfulness" y terapia cognitiva conductual que aconsejan adoptar la segunda opción».[11] En vez de cambiar las cosas, uno ha de realizar los esfuerzos cognitivos necesarios para adaptarse a una situación negativa. Yo emplearía un ejemplo análogo, pero mejor. Si calzas unos zapatos que no son de tu talla, que te incomodan, o incluso te hacen llagas, ¿qué sería mejor? ¿Tratar de imaginar que no te duelen o cambiar de zapatos? Creo que la respuesta a esta pregunta es más que evidente.

Esto no solo puede producirse en el marco de una economía de mercado, sino que la resiliencia, entendida de este modo, es sencillamente insana: seguir en una relación insatisfactoria, en un trabajo que atenta contra nuestro bienestar psicológico, o cualquier otro escenario de este tipo. Lo que yo propongo es, sencillamente, deshacernos de dicha relación perjudicial, abandonar ese trabajo que está minando tu salud. Mejor será que el mundo sea resiliente con nosotros que a la inversa. Esa capacidad para adaptarnos a las contingencias de la vida no conlleva necesariamente felicidad alguna. «Ir con los golpes», como diría Donald Trump, puede ser necesario en algunos casos, pero no es nunca fuente de felicidad, sino un modo de sufrir el mínimo impacto. Sin embargo, el impacto sigue ahí.[12] ¿No

sería mejor deshacerse del impacto en caso de que existiera dicha posibilidad?

Ofreceré un ejemplo personal que sirva para ilustrar este principio. Diría que soy una persona resiliente por naturaleza. Muchas veces he preferido adaptarme a situaciones difíciles antes que pasar por ciertos trámites, especialmente los burocráticos. Cuando tenía quince años, casi todas las mañanas, a primera hora, tenía la misma clase de Historia. Al entrar en el recinto de mi instituto me encontraba a menudo con mi amigo Buba, que siempre me animaba a bajarme con él a unas canchas de baloncesto para fumarnos un porro. Digamos que, por su culpa y por la mía, siempre me perdía la primera hora de clase. Era el primer trimestre del curso 1997-1998. Un día en que sí asistí a clase, la profesora me hizo un gesto con la mano para que me acercase y me dijo que estaba suspendido por hacer tantas pellas. No me suspendía solamente ese primer trimestre, sino el curso completo. Sin previo aviso, ni nada, solo me quedaba presentarme en septiembre. Yo, con gesto despreocupado, le dije que vale. Como aconsejan los instructores motivacionales, vi el lado bueno del asunto: no tendría que ir a Historia en todo el curso y a primera hora podría irme con mi amigo Buba, o con quien me diese la gana. Curiosamente, fui tan resiliente que no supe defender mis derechos. Técnicamente, suspender el curso entero a un chico por hacer pellas el primer trimestre es ilegal. De hecho la enseñanza secundaria de entonces funcionaba a base de la llamada evaluación continua: si aprobabas el segundo trimestre aprobabas el primero de modo automático. Yo, sin embargo, acepté lo sucedido y aprobé su asignatura después del verano, sin grandes esfuerzos. No obstante, si hubiese sido menos flexible y más combativo, habría sabido defenderme de una manifiesta injusticia y habría impedido que me suspendiesen un curso entero de modo ilegítimo. No solo eso, sino que podría haber asistido a clase el resto del curso, y quizás haber aprendido mucho más; en especial, si hubiese sido avisado por la profesora de que no estaba dispuesta a tolerar faltas a clase, algo que otros profesores pasaban por alto.

Muchos años después, compré un sótano a modo de inversión de poca monta. Nada más comprarlo, un empresario rumano se hizo con el local adyacente. Este señor me dijo, poco después, que según el catastro, 15 metros cuadrados de mi sótano eran en realidad suyos. En principio me pidió que se lo vendiese. Luego dijo que me pagaría la mitad en negro y, finalmente, decidió hacer un agujero en la pared y apropiarse de esos 15 metros tapiando una de las puertas de mi local

(dejando el baño e interruptores eléctricos en «su lado» del muro). Yo, en un principio, pensé ante tal situación que debía ser resiliente, que lo suyo era ver el lado bueno de esta dolorosa contingencia.

Sin embargo, siendo yo pobre, a causa de los excesos de este señor estaba perdiendo unos quinientos euros mensuales después de haber gastado todos mis ahorros en la compra de la propiedad. El proceso judicial para dirimir el asunto sigue ahora su curso. No obstante, a pesar de mi buena actitud, me despertaba en mitad de la noche y sentía un profundo agobio.

Si este señor hubiese adoptado un enfoque civilizado ante el dilema que nos afectaba a ambos, me habría ahorrado penurias varias y cualquier necesidad de recurrir a esa supuesta resiliencia. No solo eso, la resiliencia que yo, por mi propia naturaleza, supe adoptar, en el fondo no era más que una fachada superficial de indiferencia que se hallaba atravesada de una angustia real, propiciada por unas condiciones materiales concretas.

El concepto de resiliencia, de hecho, es en realidad un moderno reciclaje de la *ataraxia* de los antiguos estoicos, epicúreos y escépticos. La ataraxia entre los estoicos, como la resiliencia actual, representa una ausencia de trastornos del alma que nos permite mostrarnos serenos ante las inevitables adversidades que entraña la vida. La ataraxia consiste en liberarse del sufrimiento a través de lo que bien podríamos calificar como una *indiferencia primordial* que nos permite adaptarnos al medio que nos rodea.

Se trata de un mal hábito cuyas consecuencias pueden ser funestas. Si uno adquiere tal grado de control sobre su propia indiferencia, bien puede acabar siendo víctima de mil y una injusticias y tropelías. Hablamos de un género de felicidad negativa fundamentada no en un crecimiento del sujeto proactivo que transforma su entorno, sino en un aprendizaje de la aceptación del todo. Huelga decir, a estas alturas, que cualquiera que sea dueño de sí mismo hasta tal grado frente a los inconvenientes de la existencia no será más que un completo enajenado: un ser moldeable hasta el extremo por las injerencias del mundo exterior. Aquel que de tal modo obedece al mundo, lo que no sabe es obedecerse a sí mismo. Y ¿quién sabe? Quizás sea preferible la infelicidad antes que prescindir de una conciencia crítica y de una actitud afirmativa ante la vida.

Lo curioso es que la palabra ataraxia ha sido tomada de los griegos para referir a una enfermedad cerebral producida por un ictus o un golpe en la parte frontal de la cabeza. Dicha patología consiste en la

«incapacidad del ser humano para sentir frustración». La falta de voluntad para enfadarnos o desilusionarnos producto de la referida enfermedad «nos impide evolucionar como personas, puesto que la frustración nos ayuda a mejorar cuando algo no nos gusta o no estamos satisfechos con ello».[13] No nos engañemos, una vida sin frustraciones es una vida enfermiza.

Los acontecimientos que uno no controla pueden ser extremadamente desestabilizantes, por muy buena que sea la actitud que uno adopte. La precariedad vital es un fenómeno que tiene efectos a gran escala. La España de hoy parece seguir la estela de muchos otros países. Actualmente domina una lenta descomposición de la economía en la que la precariedad es cada vez más prevalente y en la que las clases medias van desapareciendo. El capitalismo está devorándose a sí mismo. A este ritmo, en poco tiempo los trabajos serán meros voluntariados, y habrá que crear rentas universales para poder sobrevivir. De hecho, la precariedad de la vida, tal y como la vivimos hoy en día, es la fuente de numerosas dificultades psicológicas. A la altura de 2017, el 25 % de los ciudadanos españoles ha sufrido o sufre una patología mental, algo que, según la Sociedad Española de Psiquiatría, va unido a la crisis económica que inició su andadura en 2008.[14]

No obstante, parece que la crisis no representa un hecho aislado, sino que todo esto es parte de un proceso económico que vuelve la vida del trabajador cada vez más precaria, algo que no puede dejar de tener sus efectos psicológicos. En una economía cada vez más flexible resulta más complicado contar con una identidad sólida, tener confianza en uno mismo y recursos de toda índole para enfrentar situaciones difíciles. La inestabilidad económica es fuente de inestabilidad psicológica. El enfoque cognitivo que uno adopte resulta irrelevante en tales casos; algo que bien podríamos afirmar del ideal estoico.

Como ocurre en la literatura de autoayuda, entre muchos estoicos parece fundamental controlar las propias ideas. Entre sus preceptos está no verse asaltado por «pensamientos bajos», ni juzgar a otros.[15] Este sería un modo de adaptarse a la realidad sin quejas. Según Epicteto: «Acusar a los demás de nuestras adversidades es propio de ignorantes; culparnos de ellas a nosotros mismos es señal de que empezamos a instruirnos; no acusarnos ni a nosotros mismos ni a los demás, he aquí lo propio de un hombre ya completamente instruido».[16]

Esta filosofía, como la que generalmente encontramos en los libros de autoayuda, quiere hacer del sujeto una especie de vacío, que esté más allá de todo juicio o, quizás, que carezca de él por completo. Parece evidente que un ser que no juzga y acepta todo lo que le pasa sin rechistar representa un ciudadano ideal para ser explotado y manipulado.

Por otra parte, para los estoicos predicar con el ejemplo resultaba más complicado. Habla Schopenhauer del pensador Arriano que hace referencia al perfecto estoico como aquel que «no critica a nadie, no se queja de los dioses ni de los hombres, no reprende», pero, curiosamente, su obra está luego «escrita en tono de reproche y llega a menudo al insulto». Un célebre ejemplo de este tipo fue Lucio Anneo Séneca, célebre estoico del siglo I d. de C. que, a pesar de pontificar contra los bienes materiales y defender la superación de los deseos individuales, estuvo siempre cerca del poder y pudo, gracias a ello, ser uno de los hombres más ricos del Imperio romano.[17]

La importancia de las ideas, en este sentido, es de nuevo fundamental en Marco Aurelio, el sabio emperador estoico: «Semejante a la naturaleza de tus ideas será el fondo de tu alma, porque nuestra alma se impregna de nuestras ideas. Impregna, pues, continuamente la tuya de reflexiones como éstas, por ejemplo: en cualquier parte se puede vivir y vivir bien».[18] Se hace extraño escuchar tales preceptos de boca de todo un emperador.

El estoicismo, por otra parte, ha sido reconocido como precursor de la filosofía cristiana de la vida, que invita a poner la otra mejilla: «Está en el deber del hombre el amar aun a los que le ofenden. El medio de conseguirlo lo hallarás fácilmente reflexionando que son para ti como hermanos».[19]

Hay que decir que esto es lo que Nietzsche llamaría una «moral de esclavos», concepto que analiza en su obra *La genealogía de la moral* (1887). La moral del esclavo es la que viene impuesta por el ideal cristiano, como en el caso del, también ecuménico, estoicismo. De algún modo, ambos enfoques —el estoico y el cristiano— promueven una aceptación de las circunstancias que nos ha tocado vivir, solo que la resolución del estoicismo consiste en modificar nuestra conciencia para lograrlo, mientras que el cristianismo opta por una fe irracional en otro mundo en el que buenos y malvados habrán de ser recompensados y castigados respectivamente, a su debido momento y en su justa medida. En ambos casos parece dominar una alienación: la integración de potencias y sufrimientos de origen externo, asimiladas

como responsabilidad propia.

Luego está *la justificación de los hechos*, o una legitimación de la realidad tal y como es. Se trata de hacer de la realidad fáctica algo siempre razonable: «Si los dioses no han tenido ningún cuidado de mí, ni de mis dos hijos, no lo han hecho sin razón».[20] Todo lo malo que nos ocurre, por tanto, es o bien culpa nuestra, o bien fruto de una voluntad todopoderosa que nunca se equivoca. Los estoicos, a modo de filósofos proto-hegelianos, nos invitan a creer que la naturaleza es sabia, que el mundo, en su discurrir, obedece siempre a principios racionales, como si siempre prevaleciese una justicia cósmica —algo que encaja muy bien con la cosmovisión de ricos y poderosos. Digámoslo en pocas palabras: puesto que a mí me va bien, el mundo es justo.

Por otra parte, los estoicos dicen que los buenos sentimientos, cuando son genuinos, tienen un beneficioso efecto sobre nuestra vida. Según Marco Aurelio, «la dulzura es una fuerza invencible cuando es sincera, sin afectación y sin disfraz».[21] Esta idea la encontramos en uno de los primeros *bestsellers* de la autoayuda estadounidense: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* (1936). En este caso, sin embargo, no se trata de inventar emociones a través del pensamiento, sino de aprovechar aquellos sentimientos presentes en nosotros de antemano para interactuar más sanamente con el medio y sacar provecho de ello.

Frente a este tipo de planteamientos, lo más sabio sería adoptar como nuestras las palabras de Proclo en su *Comentario sobre el Primer Alcibíades de Platón*: «Los apetitos del alma (antes de su nacimiento) son los que más contribuyen a configurar nuestra vida, y no parecemos haber sido formados desde fuera, sino como si desde nosotros mismos tomáramos las decisiones con arreglo a las cuales vivimos». Aunque Proclo habla de una vida interior que parece determinar nuestra existencia, dicha interioridad va más allá de la pura conciencia; entre otras razones, por ser apetitiva.

Lo apetitivo no es nunca el producto de una decisión consciente, sino más bien de un deseo o impulso que se apodera de nosotros y al que obedecemos; en ocasiones gustosamente, en otras, no tanto. Los apetitos provienen de una región más profunda que la mera conciencia. Aunque Proclo habla de «decisiones» eso no significa que sean conscientes. Dice Clemente de Alejandría, «el querer precede a todo; porque las fuerzas de la razón son las siervas de la voluntad».[22]

Esta idea de lo apetitivo profundo encaja bien con la noción griega de

la felicidad: la eudaimonía. El prefijo «eu» en griego hace referencia al bien, o a lo bueno. Esto se manifiesta en muchos vocablos que llegan hasta nuestro mundo contemporáneo: eutanasia (buena muerte), Eustaquio (fructífero, fecundo) e incluso Eurythmics (orden rítmico). Eudaimonía es un término griego de raigambre fatalista que en su misma estructura expresa una idea muy interesante: nuestra felicidad y bienestar pertenecen a fuerzas más allá de nuestro control. Eudaimonía significa, literalmente, «buen demonio». Es decir, que nuestra felicidad o falta de ella dependen de ese demonio que vela por nosotros. No olvidemos que el demonio no era, originalmente, nada más que el mensajero de los dioses. De hecho, eudaimón es un sinónimo de ángel. Nuestro demonio personal es como un ángel de la guarda. El demonio pertenece al ámbito de lo apetitivo, de lo inconsciente. Por tanto, sus decisiones, aquellas de las que habla Proclo, no pertenecen a la esfera de la conciencia, sino a una identidad más profunda, que escapa a nuestro control.

De acuerdo con las ideas de la Grecia Antigua, en ese nivel insondable que se manifiesta en el lenguaje, la felicidad no es fruto de una decisión personal. Digamos que el lenguaje es como la cultura, como el instinto o como los hábitos muy afianzados: revela nuestro verdadero ser. Una cosa es lo que se elucubra explícitamente, y otra lo que la propia lengua expresa en su etimología. Y la etimología es una gran herramienta para revelar los significados profundos de las palabras. Quizás ciertos pensadores griegos dijesen abiertamente que la felicidad es una decisión personal. Sin embargo, el idioma que empleaban para hacerlo expresaba una idea muy distinta.

De todos es conocida la historia del demonio de Sócrates, que en ciertos momentos le aconsejaba no realizar determinada acción. Cuando el sabio ateniense obedecía dicha orden, poco después comprobaba que su daimón personal le había aconsejado bien. Se trataba de una sabiduría inconsciente. En este sentido, podríamos equiparar el demonio de la Antigüedad griega como representante divino y, en cierto grado, antropomorfo, a ese inconsciente que Sigmund Freud delimitó con gran maestría. El daimón sería, sin duda, habitante del inconsciente individual. Así pues, en la visión antropomorfa de la Grecia Antigua, el inconsciente de cada cual sería la fuerza motriz que condiciona nuestras decisiones y que, por tanto, es la verdadera fuente de felicidad o infelicidad. No sería la conciencia —el pensamiento dirigido— la que otorgaría felicidad, sino más bien la inconsciencia: todas aquellas inclinaciones personales que

difícilmente podemos controlar y que constituyen nuestra identidad profunda. Este nivel apetitivo de la psique humana es impulsivo: invita a actuar. Esto lo supo ver muy bien Friedrich Nietzsche en su obra *El nacimiento de la tragedia* (1873), cuando cuestiona la psicología de Sócrates, que entiende como perversa y patológica. En su caso, lo irracional e inconsciente (su demonio) no se expresa de modo positivo, es decir, invitando a la acción, sino precisamente interfiriendo con la acción. Cuando Sócrates se halla ante un dilema, como hemos visto, su daimón le disuade de actuar, y no al revés. En palabras de Nietzsche: «Mientras que en todos los hombres productivos el instinto es precisamente la fuerza creadora y afirmativa, y la consciencia adopta una actitud crítica y disuasiva: en Sócrates el instinto se convierte en un crítico, la consciencia, en un creador —¡una verdadera monstruosidad *per defectum*!».[23] Hay que decir que no se expresa el instinto como «fuerza creadora y afirmativa» exclusivamente entre «hombres productivos», sino que el ámbito instintivo de lo inconsciente se expresa afirmativamente por lo general en toda persona que cuente con una disposición psicológica sana. Lo curioso es que la autoayuda, el pensamiento positivo y la psicología cognitiva adoptan precisamente esa disposición enfermiza que caracteriza a Sócrates, tratando de hacer de la conciencia la fuerza creadora de nuevas realidades e inhibiendo los imperativos del instinto, que pasa aquí a ocupar un lugar secundario.

Ya en términos fisiológicos, el cerebro reptiliano (o el tronco encefálico), la parte más primitiva de nuestra mente material, tiene como función actuar y quizás sus mandatos sean filtrados por otras secciones del cerebro como el sistema límbico o el neocórtex en términos emocionales o lingüísticos —en la forma de mensajes—que invitan a realizar una determinada acción.

Es la impulsividad del cerebro reptiliano la que sirve de motor básico a nuestra existencia, exigiendo de nosotros la realización de determinadas acciones básicas como la digestión, reproducción, circulación, respiración y la ejecución de la respuesta *lucha o huida* al estrés.[24] Por su primitivismo, esta parte del cerebro humano tiene una ascendencia e influencia fundacional en nuestros pensamientos conscientes —que hallamos materialmente en el neocórtex—, que cuentan con un limitado poder para domeñar los impulsos profundos del tronco encefálico. La fisiología del cerebro en términos evolutivos va construyéndose en capas. Las más primitivas son aquellas que ocupan la parte central, mientras que las más superficiales son las más

evolucionadas. De ahí que la conciencia humana esté ubicada en la corteza cerebral (neocórtex). Por otra parte, el modo en que las demás secciones del cerebro humano lidian con esa impulsividad de base depende de múltiples factores como la cultura en la que estemos inmersos, nuestro individual proceso de socialización, traumas personales y educación, entre otros muchos factores. Esto es lo que Freud llama la superestructura psíquica, «tan diversamente desarrollada en cada individuo».[25]

Es por ello que ciertas ideas del estoicismo y de la autoayuda contemporánea nos parecen verdaderamente ingenuas. Como si el neocórtex y sus pensamientos, los últimos en el proceso evolutivo humano, fuesen a predominar y re-articular los contenidos de las propias fuentes materiales y fisiológicas de las que emanan las mismas ideas. La idea más acertada en este terreno sería la de *crear apetitos*. A propósito de esto ofreceré de nuevo datos autobiográficos que puedan ilustrar mis ideas.

A pesar de ser una persona con inquietudes intelectuales desde mi infancia, no adquirí un hábito lector hasta más tarde. Contaba yo con cierta curiosidad intelectual que a día de hoy lamento no haber cultivado con mayor ahínco. Sin embargo, leer cuesta inicialmente ciertos esfuerzos, en especial cuando uno vive sumergido en una sociedad mediática en la que todo se hace con prisa y corriendo. Antes de existir la televisión, la lectura era uno de los pocos medios para el entretenimiento con el que contaban ciertas clases sociales.

En un entorno tan acelerado, no sorprende cuando la gente afirma que leer resulta aburrido; a mí me pasaba exactamente lo mismo. En mi caso, sin embargo, fui capaz de modificar mis hábitos de tal modo que, a día de hoy, verdaderamente me aburre ver una película y prefiero leer un libro. Pero ese hábito no lo adquirí hasta los veinte años de edad, y solo tras vivir una de las experiencias más traumáticas de mi vida. De golpe y porrazo me quedé solo y sin amigos, en un estado de depresión que ni yo mismo era del todo capaz de reconocer. Digamos que yo no encajaba en los patrones más convencionales de conducta y fui sancionado socialmente por ello. Solo puedo decir a mi favor que la marginación a la que me vi sometido no fue por hacer daño a nadie. Básicamente, fui víctima de acoso social. Corría el año 2002 y yo ni siquiera tenía ordenador propio, por lo que no tenía gran cosa con la que entretenerme. Estudiaba filosofía y no me quedaba otra más que leer. Esta situación difícil fue origen de un hábito de lectura que no he abandonado hasta el día de hoy. En mi caso, me

hice lector gracias a un trauma. Cinco años después, mi vida social volvió a ser de nuevo de lo más estimulante. Pagué un precio alto, pero saqué buenos rendimientos personales. Gracias a ese sufrimiento desarrollé mi innata curiosidad intelectual hasta límites por mí insospechados.

No obstante, para hacerme lector había sido necesaria la irrupción de unas circunstancias dolorosas, que nada tenían que ver con mis pensamientos o deseos, sino más bien al contrario. Ese cambio de dirección no fue fruto de mis ideas, sino que supuso la reacción a un cúmulo de circunstancias materiales sobre las que yo no tenía control alguno. No fui yo quien moldeé mi carácter sino mi experiencia en relación con el mundo exterior la que determinó mi sino (y mi reacción a la misma, claro está).

No hay que engañarse: el libre albedrío no existe. El libre albedrío es un ingenuo ideal; una fábula que —en términos económicos— halaga la vanidad del rico y hace al pobre responsable de su situación. Ese *liberum arbitrium indifferentiae*, encierra, como bien dice el maestro Arthur Schopenhauer, «una ficción totalmente monstruosa»[26] que, sin embargo, parece ser el caballo de batalla tanto del estoicismo como de la literatura de autoayuda y del capitalismo. No cabe duda de que dicha ficción, tan extendida en los tiempos que corren, sirve a unos intereses concretos.

1. Yukio Mishima, *El sol y el acero*, Alianza Editorial, 2010 (1967), p. 43.
2. Palabras de Antonio Escohotado sobre el estoicismo, pronunciadas en una entrevista con Sánchez Dragó en el programa de televisión «Negro sobre blanco».
3. A día de hoy, dicha realidad dolorosa estaría vinculada a exigencias propias de un sistema capitalista que pueden llegar a ser patológicas.
4. Michel Foucault, *Tecnologías del yo*, Paidós, 1990 (1981), pp. 75-76.
5. Juan B. Bergua. «Epicteto», en *Los estoicos*, Ediciones Ibéricas, 1963, p. 17.
6. Epicteto, *Máximas*, Ediciones Ibéricas, 1963, p. 35.
7. Entrevista con Toni Ortí, EPDH. [Online]
8. «Para todos La 2». [Online]
9. William Davies, *The Happiness Industry*, Verso, 2016 (2015), p. 9.
10. Epicteto, *Máximas*, p. 37.
11. William Davies, *The Happiness Industry*, p. 35.
12. Es como el típico calvo que se afeita la cabeza. Como si su calvicie fuese fruto de una decisión voluntaria. No nos engañemos, si no sufriese alopecia jamás se habría afeitado el cuero cabelludo.
13. Sarah Romero, «¿Qué es la ataraxia?», *Muy interesante*. [Online]
14. David Maciejewski, «Aumentan los ingresos hospitalarios por trastornos mentales en España», *20 minutos*, 5 de enero de 2017.
15. Epicteto, *Máximas*, pp. 47, 60.
16. *Ibid.*, p. 114.
17. En el campo de la autoayuda podría nombrar el caso de Paulo Coelho. Todavía recuerdo hace años que, tras ver una serie de documentales sobre el escritor en los que aparecía como alguien a la búsqueda constante de una iluminación espiritual, me lo encontré en la Puerta del Sol de Madrid escoltado por dos mujeres esculturales que le sacaban dos cabezas cada una. No

parece que en su caso fuese la meditación trascendental o el retiro ascético la vía escogida para lograr el alumbramiento espiritual.

18. Marco Aurelio, *Pensamientos*, Ediciones Ibéricas, 1963, pp. 171-172.
19. *Ibid.*, p. 193.
20. *Ibid.*, p. 243.
21. *Ibid.*
22. Arthur Schopenhauer, *Fragmentos sobre la historia de la filosofía*, Siruela, 2003, p. 236
23. Friedrich Nietzsche, *El nacimiento de la tragedia*, Alianza Editorial, 2000 (1873), pp. 122-123.
24. Todo ello analizado desde el modelo del cerebro triúnico desarrollado a mediados del siglo XX por Paul MacClean, según el cual, las distintas partes del cerebro serían fruto de un desarrollo evolutivo por fases.
25. Sigmund Freud, *Psicología de las masas y análisis del yo*, p. 13.
26. Arthur Schopenhauer, *Fragmentos sobre la historia de la filosofía*, p. 211.

3. El coach como sofista: dos entidades paralelas

Como elemento clave en la promoción de la propaganda neoliberal nos encontramos con la figura del coach, una profesión que ha adquirido protagonismo en España hace aproximadamente veinte años.

El término «coach» proviene del inglés, donde tradicionalmente significaba «carroza» —hoy en día este concepto puede hacer referencia también a un autobús. Fue transferido, a mediados del siglo XIX, al ámbito de la educación para denominar a un tutor que habría de llevar a su alumno «del lugar en el que se encuentra a aquel al que quiere llegar». Posteriormente, fue un concepto omnipresente en el mundo de los deportes al hacer referencia al entrenador de un equipo de cualquier disciplina deportiva.

Sin embargo, el coach que aquí nos interesa es aquel que opera en el ámbito de los negocios y que extiende su influencia al desempeño, no solo de altos ejecutivos, sino también de los empleados subalternos de estos. Idealmente, aquellos que desempeñan estas funciones son psicólogos titulados. Deben ocuparse de optimizar resultados entre sus clientes, ayudar a estos para que logren sus objetivos, aportándoles estrategias de negocio, la capacidad para lidiar con situaciones conflictivas, inculcarles una determinada ética de trabajo y dotarles de técnicas de comunicación eficientes. Esta figura, además, puede realizar una transición a un ámbito más amplio como conferenciante motivacional. En este caso, tales personas se dedican a viajar por el mundo dando charlas a empleados de una determinada empresa para que estos saquen partido de sus enseñanzas a nivel profesional. Como representantes del discurso motivacional de la autoayuda, muchos de estos profesionales ostentan una filosofía superficial de signo cognitivista. Para ellos, de nuevo, «todo está en nuestra cabeza».

Como eminentes antecesores del coach nos encontramos con los sofistas, un tipo de filósofos que gozaron de gran renombre,

especialmente en la Atenas de Pericles. Estos cobraban grandes emolumentos por instruir a jóvenes de alta alcurnia para que pudieran ejercer en el mundo de la vida política. Como ocurre hoy en día con el coach, la filosofía de los sofistas estaba enmarcada en una época de decadencia religiosa en la que dos principios fundamentales vinculados a las respectivas filosofías de Parménides y Heráclito parecían dar al traste con la posibilidad de un pensamiento objetivo.[1] Por un lado, Parménides habla del ser como estático, ajeno a la generación y la corrupción, por lo que la percepción del movimiento es, en el fondo, ilusoria. Por otra parte, Heráclito establece que «todo fluye», que la realidad del mundo carece de «ningún principio real de estabilidad» —un flujo que hallaría su equivalente aproximado en la actual noción de «sociedad líquida» postulada por Zygmunt Bauman. De acuerdo con ambos principios, los de Parménides y Heráclito, «nuestra percepción sensible no merece crédito alguno y, con ello, se socavan las bases mismas del saber cosmológico».[2]

Este paradigma del pensamiento filosófico se asemeja en gran medida a aquel que domina la vida intelectual de los tiempos actuales, en los que el relativismo impera rampante y las realidades con las que parecemos toparnos diariamente son consideradas elaboraciones y construcciones sociales sin una base objetiva. Terry Eagleton, por su parte, hace de la sociedad burguesa, en constante flujo, la fuente del escepticismo y relativismo filosófico.[3]

Si a día de hoy la ilusión que todo lo conforma es la *ideología,* en los tiempos de la Grecia clásica (de 480 a 388 a. de C.) eran las sombras proyectadas en la caverna platónica. Si Platón encuentra la cosa en sí que subyace a tal ilusión en el mundo de las ideas, Marx busca la verdad objetiva de la ideología en las relaciones de producción.

Si los filósofos como Sócrates y Platón trataron de hallar una objetividad que sirviese para legitimar el conocimiento —en el segundo caso, a través de un recurso al ámbito de lo suprasensible—, los sofistas fueron más bien representantes de esa posición filosófica que bien podríamos calificar de decadente, al menos en lo que se refiere a un funcionamiento del organismo social en el que las creencias están dotadas de consistencia y no reina el escepticismo. Los sofistas, en este caso, redirigieron su atención del objeto al sujeto; un subjetivismo que desde la época de Protágoras, eminente sofista, no hizo sino incrementarse.[4] Como ocurre actualmente, el sujeto como individuo cobró entonces una enorme relevancia frente al mundo de lo objetivo (ya desvirtuado). ¿Esto qué significa? En pocas palabras,

que la clave de toda problemática estaba desde entonces en la persona, no en el mundo. La sofística se ocupaba, por tanto, de lo concreto: a saber, del hombre, su civilización y sus costumbres.

Como una consecuencia entre tantas de tal enfoque, los sofistas dejaron de prestar tanta atención a la «verdad» —como comprensión del mundo objetivo— para centrarse en aspectos prácticos y utilitarios con el fin de lograr ciertos objetivos en el terreno de las ambiciones personales.

De acuerdo con lo recién comentado, los sofistas eran relativistas; incluso en términos culturales, pues se cuestionaban «las distintas maneras de vivir, nacionales y locales, los códigos religiosos y éticos, ¿son o no puras convenciones? ¿Debíase tal cultura a una ordenación sagrada, respaldada por la sanción divina, o podía, por el contrario, cambiarse, modificarse, adaptarse y desarrollarse?». De esta variedad de enfoques sacaban la conclusión de que «es imposible saber nada con certeza».

Esta falta de fe en los valores absolutos era un claro síntoma de la decadencia religiosa de la época; de nuevo, al igual que ocurre a día de hoy, donde todo es susceptible de ser un «constructo cultural». Esta vida fluctuante, líquida, sin base objetiva ni principios absolutos, entonces como hoy necesitaba de un guía que dotase de soluciones a una ciudadanía perpleja en relación con su propia realidad.

Los sofistas, ajenos ya a toda estéril especulación sobre la verdad, se dedicaban a enseñar «el arte de vivir y de gobernar». Y como muchos coach actuales, eran tan demandados, que acabaron por ser personajes célebres a la vez que inmensamente ricos. Tras las guerras contra los persas, la vida política en Grecia se vio intensificada, de suerte que la demanda de estos profesores del «saber hacer» se incrementó exponencialmente. Como el coach actual, los sofistas ofrecían cursos que impartían en las ciudades, a la vez que llevaban una vida itinerante. Y al igual que ocurre actualmente en relación con las ideas que un coach suele divulgar, los sofistas eran considerados filósofos extremadamente superficiales.

Por otra parte, si Platón decía de los sofistas en su *Protágoras* que eran «comerciantes que trafican con mercancías espirituales»,[5] Friedrich Hayek, renombrado filósofo político del siglo XX, habla de aquellos que han de difundir las bondades del liberalismo económico —véase el coach, escritores de manuales de filosofía empresarial, autoayuda— como «traficantes de ideas de segunda mano».[6] El escritor Alberto Santamaría, crítico con este tipo de figuras cuya función es la

divulgación ideológica, traduce este concepto —quizás para enfatizar aún más la degradación de tales personajes— como «camellos de ideas de segunda mano». Puestos a contrastar traducciones, mi edición del *Protágoras* habla del sofista como «mayorista o un tendero de las mercancías con las que se nutre el alma»,[7] afirmando que uno ha de ser escéptico con el consumo de tales ideas, pues pueden llegar a ser peligrosas para uno mismo una vez asimiladas.

La importancia de las ideas para los sofistas, como para los modernos conferenciantes motivacionales, no se halla en su veracidad, sino en su utilidad. En el caso de la autoayuda contemporánea parece que dicha utilidad conviene ante todo a un sistema socioeconómico concreto. Tanto el sofista como el coach promueven unas ideas según las cuales lo primordial es triunfar y alcanzar éxitos, «sin gran consideración para con la verdad o la justicia».[8]

Tanto la sofística como la autoayuda parecen abogar por una adaptación adecuada al medio y centran un especial interés en formar a sus pupilos para que hagan buen uso de la comunicación con la intención de persuadir: resulta fundamental saber escuchar, saber emplear el lenguaje y transmitir un mensaje claro y nítido al interlocutor. El relativismo puede utilizarse, a su vez, para adecuar la visión propia a cada circunstancia concreta.

El coach generalmente presta especial atención al enfoque mental, frente a otras potenciales estrategias. El coach Jürgen Klaric, por poner un ejemplo, habla de cambiar la «mentalidad del pobre» por una «mentalidad de la abundancia». Según él, «hay que pensar como los ricos para volverse rico». Vemos aquí una falsedad que es producto de la degradación de toda una serie de desarrollos filosóficos que caracterizan la filosofía moderna, que va desde el objetivismo a un subjetivismo. En la vida cotidiana Klaric entiende que si nos comportamos de un modo concreto, tales conductas e imágenes mentales nos conducirán a esa misma realidad en términos sustanciales. Klaric considera que si aprendemos a replicar la mentalidad de los ricos, esto nos hará materialmente prósperos. No obstante, es justamente al contrario: los ricos piensan de un modo concreto precisamente porque son ricos; sobre la base de una determinada realidad material.

Según este conocido coach, «la riqueza es un problema netamente mental». Por supuesto, para este personaje cualquier excusa o justificación de la propia pobreza, del tipo «no pude estudiar», «no conté con recursos para obtener una formación adecuada», no es más

que «pura mierda».[9]

Mauricio Benoist, otro predicador motivacional, habla de cómo programamos nuestra mente, una idea que proviene directamente y sin tapujos de la psicología cognitiva. La clave del éxito, según Benoist, está en reprogramar adecuadamente el cerebro. De nuevo, y en su caso, la realidad material no es más que reflejo de tu estado mental. Según relata en una de sus conferencias, en una ocasión alguien levantó la mano para preguntarle: «Mauricio, ¿cómo sé si yo tengo mente de millonario o no?». «Muy sencillo», respondió el coach, «¿cuántos millones tienes en tu cuenta?». «Ninguno», replicó. «Pues entonces tienes mente de pobre». Según él, «el que piensa millonario, ejecuta millonario».

A estas personas les interesa hacer creer al público que todo aquello que nos pasa es producto de una programación de nuestro cerebro, como si, por poner un ejemplo, no existiese gente que nace rica, algo que nada tiene que ver con programación alguna; y que la mayor parte de la gente que nace rica muere rica, y que los que nacen pobres mueren pobres. Y que hay innumerables factores y circunstancias que escapan a nuestra voluntad consciente. A estas personas les interesa perpetuar la idea de que somos absolutamente responsables de nuestra riqueza o pobreza porque así habrá quien les pague para recibir una supuesta programación mental que cambiará sus vidas. Al igual que se dijo de los sofistas, estos personajes no son más que puros charlatanes.

En palabras de Jesse Elder, afamado coach: «La realidad es infinitamente maleable»; algo que un racionalista en su sano juicio jamás aceptaría. Elder, por otra parte, habla también sobre el pecado, el bien y el mal, afirmando que «lo bueno y lo malo, son lo que tú decides que sea», afirmación que es en sí misma absurda. Elder aplica los principios del historicismo y del relativismo cultural —lo que antes era válido ya no lo es, los propios principios pueden variar— al ámbito de lo personal. En relación con el relativismo del bien y del mal, hace de este algo que depende de cada persona, cuando es la cultura a la que uno pertenece la que establece qué es moralmente bueno o malo. Solo el superhombre de Nietzsche —un tipo humano imaginario— podría, si acaso, diseñar y desarrollar valores propios: la moral es un fenómeno que pertenece necesariamente al terreno de lo colectivo. Según Elder, cada cual ha de «decidir qué quiere» y «querer lo que quiere», pero, en realidad, esto no depende nunca de una elección personal: como diría Clemente de Alejandría, el querer antecede a la conciencia. La realidad, en definitiva, no depende de

una elección, sino, como mucho, de una acción eficiente y bien dirigida.

Pero ofrezcamos el ejemplo de uno de los más aptos representantes de coaching internacional. Según Tony Robbins, «el modo en que defines el concepto de riqueza es lo que determina si eres rico o no». De nuevo, un valor objetivo material externo carece de toda importancia y es tu subjetividad la que te hace rico o pobre. Rob-bins hace también de la riqueza un estado mental, que distingue de la independencia financiera. Esta última significa no verse obligado a trabajar para ganarse el sustento; verse en una circunstancia económica que nos permita trabajar por vocación.

Lograr dicha independencia económica, según Robbins, «es muy sencillo». En sus propias palabras: «Where focus goes energy flows», que viene a significar que ahí donde enfoques tu atención mental, la energía fluirá como consecuencia. Así pues, de nuevo, todo es «muy simple», el secreto para hacernos ricos y ser felices está en el enfoque que adoptemos ante la vida. Todo es cuestión de decidir.

Lo más interesante es que Robbins hace uso de técnicas de telepredicador evangelista —una tradición bien arraigada en EE. UU. —, solo que con una sutileza psicológica pasmosa. Cuando pregunta a su público por qué quieren ser financieramente independientes, una mujer levanta la mano: «Quisiera ver que mi marido no se estresa por asuntos económicos». Robbins, entonces, le pregunta cuánto tiempo ha estado casada con su marido. Ella replica que «treinta y tres años», a lo que el público, en un gesto sentimental típicamente norteamericano, reacciona con vítores y aplausos. Robbins entonces pregunta: «Por cierto, ¿le quieres?». «Le quiero tantísimo», dice ella. «¿Y él te quiere a ti?» «Sí», responde taxativamente la mujer. Por tanto: «¿Eres una mujer rica?». «Soy la mujer más rica del mundo», contesta entre lágrimas. El auditorio aplaude. Parecería que Rob-bins hubiese devuelto la vista a un ciego, o dotado de movilidad motora a un paralítico.[10] De hecho, entre algunas de sus técnicas de motivación, Robbins hace que los asistentes a sus cursos anden descalzos sobre ascuas para demostrarse a sí mismos que son capaces de cualquier cosa.

Uno se pregunta: si esta es la mujer más rica del mundo, ¿por qué está en una conferencia para optimizar sus recursos económicos? Incluso aunque fuese pobre en términos materiales y sentimentalmente rica: si su riqueza interior es tan abrumadora, difícilmente se entiende que haya de andar esforzándose buscando más dinero. La felicidad total

debería resultar saciante en términos absolutos.

Esta interacción de Robbins con el público hace la función de una catarsis o curación de algunos de sus interlocutores, solo que sin recurrir a medios sobrenaturales ni mágicos. Simplemente, ahonda en ciertas emociones más o menos profundas de sus oyentes para así conseguir el efecto deseado, permitiendo a su afligida discípula reconocer la bondad de algo que ya posee; ese algo que quizás haya descartado de su escala de prioridades o valores: el puro y simple amor hacia su marido, que le es, además, correspondido. Robbins sabe despertar en el público emociones —generalmente, enemigas del conocimiento— que son contagiadas y retroalimentadas por los mismos oyentes, potenciando el efecto sentimental de su discurso. Robbins domina el lenguaje, el tono de su voz, la empatía que proyecta, para ofrecer un discurso que, lo más probable, carezca por completo de utilidad alguna para su auditorio. Sin embargo, ahí está el hechizo permanente: una catarsis transitoria ha tenido lugar. El maestro de ceremonias culmina su representación dramática. Robbins es un actor, y también un sofista: la verdad de sus asertos no ha sido comprobada, pero ha logrado crear un efecto duradero entre sus oyentes.[11]

Daré ahora el ejemplo de un caso con el que me encontré hace no mucho; este mucho más pérfido que todos los anteriores. Yo tenía una amiga que trabajó dando clases durante un año en una pequeña universidad privada de Madrid, cuyo dueño era un italiano. Un día que fui a recogerla y, esperándola en la recepción, reparé en un libro que reposaba sobre una mesa cuyo autor era el mencionado señor. En la contraportada hablaba de cómo algunas personas son buenas, mientras que otras son malas, y de cómo esta bondad y maldad se traducen en abundancia económica o pobreza. Es decir, que alguien es pobre porque es mala persona; un mensaje expresado sin tapujos que me dejó boquiabierto. Cuál fue mi sorpresa cuando mi amiga, al terminar el curso, no cobró el dinero que le era debido por su trabajo de un año y tuvo que demandar a la institución para poder cobrarlo —al igual que muchos otros de sus compañeros. Curiosamente, la universidad seguía operando, solo que en un edificio distinto, con nuevos profesores que estaban trabajando en las mismas condiciones, sin saber que a final de curso no cobrarían su sueldo. Este pirata de los negocios era rico, pero como cualquiera puede inferir, no precisamente por ser buena persona.

Esta forma de entender la motivación personal está muy extendida en

Estados Unidos, también entre muchas celebridades. El actor Will Smith es, de hecho, uno de sus más destacados representantes. En su caso, este personaje intelectualmente ingenuo, entre cuyos libros favoritos se encuentra *El alquimista* (1988) de Paulo Coelho, apuesta por la noción de perseverancia. Para él todo se reduce a una decisión que cualquiera de nosotros puede tomar siempre que lo estime oportuno. En sus propias palabras: «La grandeza existe en todos nosotros». Este hermoso mensaje, sin embargo, no es del todo cierto. Por poner un ejemplo, Will Smith debe su inquebrantable ética de trabajo no a una decisión libre fruto de un capricho del momento, sino a la educación recibida de un padre religioso y autoritario —antiguo miembro de las fuerzas armadas de EE. UU.—, quien le inculcó esta filosofía de vida desde su más tierna infancia. Por lo visto, cuando Smith tenía doce años, su padre le obligó a él y a su hermano a construir un muro frente a una tienda propiedad de la familia. Lo curioso es que ya había un muro anteriormente en dicho lugar, solo que su padre lo había derruido con la sola intención de que sus hijos trabajasen para reconstruirlo para que así se dieran cuenta de que «nada es imposible», que todo se puede lograr con trabajo. A pesar de sus obvios talentos y gran simpatía, el éxito de Will Smith no se reduce a una decisión fruto de su libre albedrío, sino a un cúmulo de factores que escapaban casi por completo a su control: entre ellos, a unos valores familiares fruto de una larga tradición que cobra especial virulencia en el seno de familias afroamericanas de corte conservador.[12]

La hipertrofia del poder de la voluntad consciente es un fenómeno típicamente norteamericano que puede tener una explicación sugerente. Estados Unidos es la primera potencia del mundo, algo que se debe, de nuevo, a una multitud de factores: entre ellos, una determinada ética colectiva de origen protestante, una vigorosa fe religiosa, la conquista de un continente recién descubierto con infinidad de recursos y una rapaz actitud explotadora que sabe destruir a cualquiera que interfiera con sus intereses (ya sea en el interior o en el exterior de su territorio). Dado el triunfal estatus de Estados Unidos como nación, su conciencia colectiva no duda en hacer de la voluntad de sacrificio la clave de su éxito. Algo que luego se transfiere a la filosofía individual de muchos ciudadanos norte-americanos.

Se trata de la fe del victorioso en su propia autonomía para lograr el éxito. Aquel que triunfa, ya sea un sujeto individual, una comunidad o

un colectivo, da por hecho que su triunfo le es debido, que es legítimo, que se lo debe exclusivamente a sí mismo, y pasa por alto un hecho incontrovertible que ya señaló en su momento Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mi circunstancia». Cuando alguien fracasa, achaca su infortunio a factores externos; cuando tiene éxito lo atribuye a sus propios talentos y esfuerzos; un planteamiento que en ambos casos sirve exclusivamente para halagar al ego. Y no olvidemos que existe una equivalencia entre ego y conciencia. Aquel que tiene éxito lo achaca a su ego, es decir, a su conciencia: puesto que yo he tenido éxito, el yo (la conciencia y sus decisiones) es el responsable de todo éxito. Cuando Will Smith afirma de la grandeza que «está en todos nosotros», de modo subrepticio está afirmando que la grandeza está dentro de él, y de todos aquellos que tienen éxito.[13]

Así pues, de acuerdo con el *volksgeist* estadounidense, el éxito del que uno goza es siempre fruto del pensamiento consciente: del ego, del yo y de nadie más. Este enfoque de la vida ha sido transferido a través de medios, libros, películas y demás tentáculos de la globalización al resto del mundo a modo de ideología —también sustentada en un determinado sistema socioeconómico— que ha impregnado y calado en la percepción que tiene el occidental de sí mismo y del mundo. No obstante, hablamos de nuevo de esa eterna falacia del pensamiento: el libre albedrío.

1. Richard Geldard, *Remembering Heraclitus*, Lindisfarne Books, 2000 (1935), p. 126.
2. Frederick Copleston, *Historia de la filosofía. i: Grecia y Roma*, Ariel, 2001 (1946), p. 95.
3. Terry Eagleton, *Ideology. An Introduction*, Verso, 1991, pp. 106-107.
4. Bertrand Russell, *History of Western Philosophy,* George Allen & Unwin Ltd., 1965 (1946), p. 353
5. Frederick Copleston, *Historia de la filosofía. I: Grecia y Roma*, pp. 96, 99.
6. Víctor Lenore, «"Camellos de ideas": el reverso oscuro de los libros de autoayuda empresarial», *El Confidencial*, 9 de febrero de 2018. [Online]
7. Platón, *Protágoras, Gorgias y Carta séptima*, Alianza Editorial, 1998, p. 47.
8. Frederick Copleston, *Historia de la filosofía. i: Grecia y Roma*, p. 104.
9. Jürgen Klaric, «Neuro Riqueza: Cambia a una mentalidad de abundancia». En YouTube.
10. Tony Robbins, «Psychology of Wealth Thinking (Tony Robbins Motivation)». En YouTube.
11. Es curioso que Robbins fuese la inspiración para la burlona canción «Canceled Check» de Beck Hansen. En septiembre de 1994, Beck se encontraba en una habitación de hotel en Tokio cuando vio en el televisor a un coach que hablaba sobre pensamiento positivo. En un momento dijo: «¡El pasado es un cheque cancelado! ¡El momento de máximo poder en tu vida es ahora!» («The past is a canceled check! Your maximum point of power is now!»).
12. En el caso de España contamos con los consejos existenciales de El Chojín, un rapero que, desde hace unos años, se dedica a realizar videos de motivación personal que pululan por Facebook. En tales documentos gráficos nos encontramos palabras como las que siguen: «Sólo tú eres tú, eso te convierte en un experimento único e irrepetible. Puedes culpar a los demás de tus acciones o responsabilizarte por ellas. Yo he aprendido a hacer lo segundo. Bueno... estoy en ello». Sus palabras son una réplica exacta del discurso que domina el coaching y la literatura de autoayuda.
13. No olvidemos que Estados Unidos es una nación profundamente narcisista, cuyos

ciudadanos, generalmente, no saben nada del mundo exterior. Se trata quizás del pueblo más ensimismado que existe. No por arrogancia, sino por una especie de fuerza gravitatoria interna que hace de la propia nación el centro del mundo y en la que todo lo demás carece de importancia; una consecuencia del poder que, de hecho, detentan como país. Digamos que Estados Unidos representa ese mismo narcisismo del que hablo, solo que aplicado a una comunidad amplia.

4. Autoayuda: narcisismo recalcitrante e introversión

La idea de que la conciencia tiene el poder de modificar la realidad por sí sola es, como hemos visto, profundamente narcisista.[1] Primero porque hace de la conciencia (como ego o neocórtex, según se mire) el más poderoso aspecto de la psique humana. Es decir, que es el yo el que detenta el poder de transformar la realidad. La conciencia, es decir, el pensamiento despierto, parece, en este caso, ser la fuente de todo el bien o el mal que pueda afectar al individuo. Yo diría que esto sería otorgar excesiva importancia a un ego que, en el fondo, carece de tales competencias.

En el enfoque de la autoayuda da la impresión de imperar un egoísmo implícito en esa búsqueda del beneficio personal que, en muchos casos, refleja una obsesión patológica por el bienestar propio. Esta búsqueda de la autocomplacencia en el mundo interior, que exige sumergirse en los propios vericuetos de la conciencia, de las propias emociones y faltas, expresa una fascinación con la identidad propia, al margen de todo lo demás. Auscultar la propia interioridad con tanta avidez delata una indirecta fascinación del sujeto consigo mismo.

Además, y por lo general, el fin de todas las actividades mentales vinculadas a esta ayuda autorreferencial parece ser, en última instancia, un modo de mejorar la autoimagen. Como ya he dicho en varios lugares, esta obsesión por la imagen viene determinada por una sociedad del bienestar en la que las necesidades básicas se han visto satisfechas, por lo que han surgido otras superpuestas a las anteriores (o que han emanado de ellas) vinculadas a la autorrealización. Al ser la autorrealización verdadera un elemento que contraría los intereses de la sociedad capitalista (pues interfiere con el consumo), este sistema económico ha distorsionado dicho concepto —el de autorrealización— confundiéndolo con la noción de una autoimagen realzada. Lo fundamental ya no es autorrealizarse sino, más bien, autoimaginarse.

Narciso es una figura mítica que hace la función de arquetipo que domina el *zeitgeist* de los tiempos que corren. Dice el intelectual Eloy Fernández Porta que la crítica actual al narcisismo es una secularización de la posición cristiana que condena el amor a uno mismo.[2] Quizás esto sea cierto —algo que, por otra parte, no deslegitimaría en lo más mínimo una crítica del narcisismo—, sin embargo, el presente análisis no pretende ser cristiano sino más bien terapéutico, pues entiendo que el narcisismo es un mal psicológico y una trampa emocional que exige ser resuelta adecuadamente. Digámoslo en pocas palabras: el narcisismo cuenta con inconvenientes objetivos para aquel que padece tal condición y para la sociedad general a la que pertenece.

Narciso era un joven engreído que se negaba a aceptar el amor de las doncellas que a él se acercaban. Solo tenía ojos para sí mismo. Sin saberlo, esta arrogancia sería su perdición. A través de este amor revertido hacia dentro era incapaz de satisfacer la necesidad humana de conectar con otros. En él, ese amor propio era superior a su amor a los demás, por lo que tuvo que sucumbir ahogado, absorto, condenado a ser devorado por su propia imagen. Su superfluo e infantil orgullo, expresado en adoración a sí mismo, fue la fuente de todos sus males.

Por primitivo que parezca este mito, lo cierto es que la versión más antigua con la que contamos es del siglo I a. de C., un tiempo no tan remoto. De hecho, bien podría haber sido inventado en la actualidad en la forma de una película o de una novela. Se cree que era una narración moralizante para los jóvenes griegos de la época. Básicamente, se trata de una crítica a la falta de empatía que caracteriza ciertas conductas que eran prevalentes entre la juventud de aquella época. Unos tiempos en los que, como hoy, se otorgaba demasiada importancia a la belleza formal.

Existe otra versión según la cual Narciso, al no poder consumar su amor, decide suicidarse; una conclusión llena de sentido. Aquel que se enamora de sí mismo es un ser necesariamente condenado, al no poder dar salida a unas necesidades amatorias propias de animales gregarios como somos los seres humanos.

Por otra parte, no es de extrañar que este narcisismo fuese dominante en culturas en las que el acceso a miembros del sexo opuesto era tan complicado. Las mujeres en la polis griega vivían al margen de la vida pública, sujetas a numerosas restricciones fruto de una sociedad terriblemente machista.[3] A pesar de la imagen benevolente que ha llegado hasta nosotros de la Antigüedad griega, la posición de su

cultura en relación con la figura de la mujer era similar a la que hoy podemos encontrar en los países musulmanes más fanáticos. Curiosamente, el homosexualismo fue otro de los fenómenos que dominaron ese periodo. Esta diferencia en las actitudes sexuales, al menos con respecto a los tiempos modernos, bien podría ser explicada como un modo de dar salida a toda costa a las pulsiones sexuales, cuando los miembros del sexo femenino eran tan difícilmente accesibles; algo que vemos que ocurre en muchas cárceles, como entre muchos representantes del mundo animal sujetos a similares circunstancias.

Según Freud, existe una relación de base entre narcisismo y homosexualidad, en la que el sujeto busca en sus semejantes —miembros del mismo sexo— satisfacer sus anhelos amorosos: las personas de nuestro mismo sexo serían un reflejo velado del yo, que aspira inconscientemente a amarse a sí mismo. Por otra parte, la cultura helénica dotaba a la belleza física de una importancia primordial, por lo que aquellos que fuesen detentadores de tan codiciada hermosura eran proclives a envanecerse y, de algún modo, enamorarse de sí mismos.

En los últimos tiempos, los espejos en los cuales podemos vislumbrar nuestra propia imagen se han multiplicado aceleradamente. La esencia del narcisismo actual consiste en lograr un equilibrio perfecto entre la representación del yo y la participación de los demás como meros espectadores de la representación por nosotros proyectada. El rol del otro es el de voyeur de cuya mirada nuestro ego se nutre. La idea es obtener satisfacción afectiva, estimación de uno mismo, a través de la observación ajena. Naturalmente, esto pone de manifiesto una aguda debilidad de carácter, de un ego que no parece tenerlas todas consigo, que no cuenta con una adecuada estima de sí mismo y que, a causa de ello, necesita de la aprobación externa.

La obsesión de la autoayuda es el producto inequívoco de una obsesión del sujeto contemporáneo consigo mismo. Es la expresión de un solipsismo enfermizo cuya cura pasa, en realidad, por centrar la atención, no en el mundo interior, sino en el exterior. La auto-ayuda, de hecho, sirve solo para reforzar ese aislamiento que es origen de muchas patologías mentales. Solo actuando en el mundo nos encontramos con ese dinamismo que conforma una identidad saludable, poderosa. Es innegable que la acción tiene una cualidad purificadora cuyo valor terapéutico es más que palpable. La acción es el antídoto ideal para cualquier lector de literatura de autoayuda.

Es precisamente la falta de autoconciencia el síntoma de un amor propio verdadero. La propia palabra «seguridad» proviene del latín y significa, básicamente, «andar sin cuidado». Es decir, que aquellos que están seguros de sí mismos no cuidan de sí, o, más bien, no se prestan excesivas atenciones. Son aquellos que actúan en el mundo sin reflexionar sobre su propia conducta. Al mismo tiempo, el término inglés «self-conscious» —que en términos literales significa «autoconsciente»— remite a personas inseguras, a aquel que está nervioso o incómodo porque está preocupado por lo que otros piensan de él o de sus acciones. Aquel que, excesivamente consciente de sí mismo, reflexiona o refleja su imagen propia en su mente es, en última instancia, un discapacitado social, incapaz de interactuar adecuadamente con otros.

Por otra parte, contamos con la palabra «vanidad», que es la cualidad de lo vano, de la pura apariencia, del fraude y de la presunción de que se posee algo cuando, en realidad, se está vacío. La vanidad es básicamente una forma de onanismo emocional, en la que el sujeto se procura placer a sí mismo imaginándose detentador de cualidades generalmente imaginarias.

Para el que no lo sepa, Onán es un personaje bíblico que para evitar tener un hijo, a causa de ciertos intereses personales, durante el acto sexual eyaculó sobre el suelo. De ahí viene este término que hace referencia a la masturbación. Al igual que el onanismo, la vanidad carece de fertilidad alguna, siendo un mero entretenimiento vacuo, podríamos decir que vano.

Es importante, en este sentido, distinguir la vanidad del orgullo, dos fenómenos no tan fácilmente distinguibles. El orgullo está asociado a la dignidad y sirve para potenciar una autoestima real. Esto se debe a que el orgullo es fruto de nuestra acción en el mundo. Generalmente, nos sentimos orgullosos de nuestros logros reales, no de cualidades imaginadas. Si el orgullo es un sano sentimiento social, que dignifica y que nos permite defendernos de agresiones injustas, la vanidad no es sino una emoción masturbatoria que experimentamos en la soledad de nuestra conciencia pensante. Si el orgullo nos conecta con los demás, la vanidad es, propiamente, una forma de aislamiento psíquico de frágil solidez y ninguna eficiencia. La bondad está vinculada al orgullo, pues esta no es siempre el fruto de la pura generosidad, altruismo y sacrificio por los demás, sino más bien del amor propio, de un amor sano y vigoroso que sabe exigir y perdonar al mismo tiempo. Esta es la base de una personalidad adecuadamente integrada y

desarrollada.

En definitiva, la autoayuda constituye un género literario que sirve para satisfacer impulsos insanos vinculados al solipsismo, el narcisismo y la auto-observación. Diremos que las personas necesitadas de estos libros de autoayuda son generalmente sujetos dominados por una introversión. Son aquellos que tienen dificultad a la hora de moverse en el mundo quienes más cuestionan su propia identidad y, por tanto, quienes mayor necesidad tienen de recurrir a este tipo de literatura. Por ello, combatir la introversión con más introversión, como hace la autoayuda, solo incrementa el peso del problema.

Definiremos la introversión en términos literales, no necesariamente equivalentes a la idea de timidez; una equivalencia, de hecho, a la que muchos recurrimos en la vida cotidiana. Intro-vertido es aquel que tiende a replegarse sobre sí mismo, que siente la inclinación a vivir y mirar hacia dentro. Afirma una definición de corte psicológico que «la *introversión* es una actitud típica que se caracteriza por la concentración del interés en los procesos internos del sujeto. Los introvertidos se interesan principalmente por sus pensamientos y sentimientos, por su mundo interior. Tienden a ser profundamente introspectivos». Resulta evidente que esta actitud vital encaja a las mil maravillas con el posicionamiento de la literatura de autoayuda.

Cabe decir, por otro lado, que todos somos en un grado u otro introvertidos, por lo que no es de extrañar que la autoayuda tenga éxito entre segmentos muy amplios de la población. Para analizar este fenómeno, quien mejor puede guiarnos es Carl G. Jung, pues él acuñó los conceptos de introversión y extraversión en una de sus obras más académicas: *Tipos psicológicos* (1921). En palabras del psicoanalista suizo: «La conciencia introvertida ve, desde luego, las condiciones externas, pero escoge como decisiva la determinante subjetiva». Reformulemos sus palabras para que sean mejor entendidas. La posición introvertida no presta tanta atención a los hechos del mundo como a la propia subjetividad del que mira; otorga primacía a la visión subjetiva del yo. Es decir, que tiene más importancia la conciencia del que percibe (subjetividad) que el mundo percibido (objetividad). Para el introvertido, «el objeto tiene demasiado poco que decir», algo que el presente libro aspira a revertir, pues es precisamente el mundo exterior el que tiene todo que decir.

De nuevo según Carl G. Jung: «El objeto es un factor dotado de un poder indudable, mientras que el sujeto es algo muy limitado y

caduco».[4] Mejorar el yo —la búsqueda desesperada de todo lector de autoayuda— no pasa por el autoanálisis, sino por modificar el objeto, es decir, transformar la realidad. Y esto exige actuar en el mundo.[5] Aquel que solo se escucha a sí mismo tiene dificultades a la hora de escuchar a otros. Escuchar lo que el mundo tiene que decirnos posee una importancia capital para mejorar, pues aquel que no escucha a otros, o a la realidad misma, carece de perspectiva. Uno ha de saber escuchar al mundo, en primer lugar, para trascender el velo de falsas ilusiones que conforman nuestra subjetividad. En palabras del propio Freud: «El predominio de la vida imaginativa y de la ilusión sustentada por el deseo insatisfecho ha sido ya señalado por nosotros como fenómeno característico de la psicología de las neurosis».[6]

Percibimos en el enfoque introvertido una arrogancia del observador que quiere imponerse al mundo, que presta más atención a su juicio propio que a la misma realidad. Pero esta posición tiene un reverso negativo. El autoanálisis recalcitrante que abunda en la literatura aquí discutida responsabiliza de sus problemas a aquel que padece, desvinculándolo por completo de las circunstancias del mundo exterior.

Otros psicoanalistas han puesto de manifiesto los rasgos narcisistas de toda introversión. Alfred Adler habla de aquellos que se toman en serio su propio endiosamiento como personas que tarde o temprano «se verán impelidos a escapar de la vida real y el compromiso, al tiempo que buscarán una vida en el interior de la propia vida». Esta introversión, junto a la creencia en la propia superioridad, entraña, según Adler, un rasgo típico de la mente neurótica, que conlleva «una minimización y menosprecio de los demás. Rasgos de carácter tales como la intolerancia, el dogmatismo, la envidia, el placer ante los infortunios ajenos, la soberbia, la fanfarronería, la desconfianza, la avaricia —es decir, todas las actitudes que sirven de sustituto a una lucha real hacen su entrada».[7] Como vemos, el narcisismo está intrínsecamente unido a un ensimismamiento enfermizo que rechaza las exigencias de un compromiso real con las circunstancias del mundo.

Por lo general identificamos el narcisismo como una fuente de placer, pero todo tiene su cara oculta. Hay cierta omnipotencia imaginada por el narcisista que hace de él el centro del universo. Aunque tales supuestos sirvan para satisfacer los delirios de grandeza del sujeto, también pueden responsabilizarle de aquello que no es en absoluto competencia suya. En el fondo, la única bondad del narcisismo es el

placer masturbatorio que procura.

Desde una perspectiva psicoanalítica, el narcisismo busca «la gratificación constante» y es, en este sentido, una disposición adictiva, patológica. Opera aquí un principio de «inagotabilidad de estas instancias a ser más y más gratificadas». El narcisismo, de hecho, «es un pozo sin fondo [que] precisa su constante retroalimentación y persigue insistentemente, mediante la adopción de nuevas actitudes, la perpetuación de la gratificación necesaria».[8]

Según Freud, el neurótico es aquel que teme actuar en el mundo, que hace de su mundo interior la realidad última de su existencia. Y algunas corrientes psicológicas más actuales también invitan a la pro-actividad como solución a muchos problemas psicológicos. Todos sabemos que la sociedad moderna (o hiper-moderna, según se mire) conlleva numerosas patologías y que masas de personas hemos normalizado los estados neuróticos en los que nos vemos subsumidos. La autoayuda, con su énfasis en la auto-observación, solo sirve para sumergir al sujeto aún más en su neurosis a través de una introversión más intensa. Caeríamos así en una actitud autorreferencial que más que solucionar el problema lo potencia. Esto lo ilustra Jung de modo certero: «Cuanto más intenta el yo asegurarse todas las posibilidades posibles, cuanto más independiente, superior y libre de obligaciones quiere ser, tanto más cae en la esclavitud de los datos objetivos».[9] Esa independencia del yo con respecto al mundo que tanto el estoicismo como la autoayuda parecen pregonar es, en realidad, una imposibilidad que hace más daño que bien.

La solución a los problemas no es pensar, sino aprender a actuar por instinto: a obrar de modo innato, sin mediaciones de la conciencia. No se trata de dejar de pensar. Pensar es bueno, pero quizás no sea tan bueno estar pensando siempre sobre uno mismo. Por otra parte, podríamos interpretar esta constante inclinación al pensamiento, en términos nietzscheanos, como el producto de una hiper-racionalización de la vida consciente que aplica de modo desmedido y excesivo la reflexión como herramienta para domeñar el mundo. En el caso que aquí tratamos, incluso para domeñarse a uno mismo. Estaríamos hablando de un exceso de racionalidad que habría permeado, desde el ámbito de las ciencias y la tecnología, nuestra vida cotidiana, sirviendo de principal herramienta de la modernidad para enfrentar la realidad. Sin embargo, esta hipertrofia del pensamiento consciente y analítico tendría claros efectos patológicos, pues ese pensamiento omnipresente interfiere necesariamente con la acción.

Para la acción, la eficiencia del instinto es infinitamente superior.

Analicemos con un ejemplo los efectos nocivos del pensamiento autorreferencial. Antes de dedicarme yo a escribir hacía música. Recuerdo estar haciendo ritmos de percusión en la barandilla de la terraza de mis padres cuando comencé a analizar lo que estaba haciendo: que cómo molaban los ritmos, que cómo los hacía, y demás pequeñeces propias de la conciencia juvenil. El efecto inmediato que tuvo ese pensamiento fue precisamente el de interferir con el alegre discurrir musical en el que me hallaba. Los ritmos dejaron de fluir de modo automático y la autoconciencia que trataba de explicar la anatomía del ritmo en sí solo sirvió para entorpecerlo. De este ejemplo tomo una enseñanza que es válida para todos: analizar en exceso lo que uno hace, en el terreno que sea, sirve solo para perturbar la acción que estemos desarrollando o vayamos a realizar. Ser autoconsciente de esa manera solo puede minar la ejecución del acto, siendo ese rendimiento eficiente en el mundo mucho más relevante que cualquier pensamiento.

Por otra parte, de la posición introvertida, promocionada por la autoayuda —que si piensas esto lograrás esto otro, que necesitas creer en ti mismo, que analices a fondo tus sentimientos «tóxicos»—, emana una «muchedumbre de fantasías de poder emparejadas al miedo sentido frente a objetos poderosamente dotados de vida … De ese miedo al objeto se desarrolla, en efecto, una peculiar cobardía a hacerse valer a sí mismo o hacer valer la opinión propia»,[10] algo que conduce al afligido a consumir más libros de autoayuda que solo servirán para hundirle más profundamente en un pozo sin fondo de dolor y malestar.

Mi posición en este sentido sería la de una psicología que bien podríamos llamar marxista (si no en términos políticos, sí filosóficamente hablando). De acuerdo con este enfoque, «no es la conciencia de los hombres la que determina su existencia, sino, al contrario, es su existencia social la que determina su conciencia».[11] Para lograr operar un cambio real en la conciencia, para generar esos tan anhelados pensamientos positivos, estamos obligados a modificar las circunstancias de nuestra vida, y no al revés. Me apoyo en esta noción marxista, no necesariamente por su valor político, sino por su valor filosófico y sociológico. Como bien dijo el antropólogo social Evans-Pritchard, esa misma sentencia bien podría haber sido atribuida al sociólogo francés Émile Durkheim,[12] un pensador en absoluto radical.

Curiosamente, hasta la propia Margaret Thatcher toma una posición de este género al hacer de las relaciones de producción y la economía la base de toda conciencia, de todo sentir. Según aparecieron publicadas sus palabras el 3 de mayo de 1981 en el *Sunday Times*: «Cambiar la economía es el mejor medio para cambiar el enfoque. Si cambias el enfoque lo que estás cambiando realmente es el corazón y el alma de la nación. La economía es el medio; el objetivo es cambiar el corazón y el alma». Parece que a través de un paradigma sociológico de raigambre marxista, Thatcher quiso transformar «las formas de sentir».[13] Y, en realidad, eso mismo propongo yo aquí, solo que sin otorgar importancia exclusivamente al aspecto económico (aunque sin duda tenga mucho peso) y con intenciones radicalmente diferentes de las de la Dama de Hierro. Si a Thatcher lo que le importaba era transformar la economía para mejor manipular las conciencias de la ciudadanía, a mí lo que me interesa es fomentar una salud mental que responda a los intereses concretos de cada sujeto individual.

La psicología que yo postulo está en sintonía con algunas de las ideas que Alberto Santamaría defiende en su obra *Los límites de lo posible* (2017). Como bien dice, el discurso neoliberal de la autoayuda y el coaching postula erróneamente que: «En lugar de luchar por cambiar el contexto, lo que hemos de hacer es aprender a gestionar nuestra reacción a ese contexto de un modo individual». Según Santamaría, cuyo discurso está más enfocado hacia lo explícitamente político que el mío, la estructura social y económica en la que nos movemos ordena: «Cambia tu reacción, no tu realidad».[14]

Lo que yo digo es que aprender a gestionar la reacción a un contexto negativo (tratar de pensar en positivo de modo artificial, sin base adecuada) es enfermizo e ineficiente. Hay que tratar de prescindir por completo de esos impotentes *esfuerzos cognitivos* para —como dice un amigo mío en términos coloquiales— «darle duro al mundo donde se merece».

Es la acción transformadora la que de veras genera salud psicológica y emocional, no un esfuerzo mental constante y por completo ineficaz. Haciendo uso de la terminología nietzscheana, la autoayuda al uso estaría a favor de una «adaptación», o «actividad de segundo rango, una mera reactividad»;[15] un posicionamiento adaptativo propio de una moral de esclavos.

De acuerdo con las enseñanzas del coaching y mucha literatura de autoayuda, «si elimino mi emoción basada en la desigualdad y la

precarización, es “obvio” que ambos desaparecen como problema».[16] Vemos como los sistemas de poder se entregan a un uso interesado del materialismo (manipular la economía para manipular, como consecuencia, los sentimientos o las conciencias), al tiempo que invitan a los demás a ser partícipes de un idealismo falaz (cambia tus ideas y así la realidad se verá transformada). Digamos que estos poderes, como suele ocurrir, no se aplican el cuento que tan idóneo suponen para los demás. Quiero dejar claro que la función de mi enfoque, a pesar de sus implicaciones políticas derivadas, es fundamentalmente terapéutica. Para lograr un bienestar real no sirve solamente modificar las reacciones al medio, sino que es necesario transformar este medio.

Por lo que yo abogo aquí es por la adopción del ciudadano de a pie de un enfoque aristocrático. Que asimilen para sí esa filosofía de los poderosos: *cambia tu realidad material para que esta se refleje en tus sentimientos, creencias e ideas*. El idealismo decimonónico pasó a mejor vida, y sus métodos no corresponden a los tiempos actuales, ¿cómo iban a ser eficientes a estas alturas? Otros dirán que un posicionamiento marxista, a día de hoy, no tiene validez alguna. Yo replicaría que mi enfoque no es marxista, sino meramente sociológico y biológico. Que la conciencia y el ánimo se sustentan en hechos y sustancias materiales —la propia fisiología humana y sus relaciones con el medio— me parece un hecho incontrovertible: «Con independencia de lo sutil, efímero y personalizado que sea el pensamiento humano, todo él tiene una base física que en último término es explicable por el método científico», afirma el renombrado biólogo evolutivo Edward O. Wilson.[17]

Es curioso que muchos de los principios que dominan el discurso «izquierdista» de las llamadas políticas de la identidad obedezcan, también, al referido idealismo falaz de cuño neoliberal: «Tu orientación o identidad sexual son elección tuya». Su anverso en el marco de la autoayuda afirmaría que ser feliz o dejar de serlo es fruto, también, de una «libre elección». Estas dos afirmaciones son sencillamente falsas. En relación a las políticas de la identidad, nadie elige su orientación o identidad sexual; son más bien la orientación e identidad sexual las que nos eligen a nosotros. Por poner un ejemplo, yo no decido lo que sexualmente me excita o deja de excitar. Lo que me excita está ahí, mientras mi fisiología responde al estímulo de modo pasivo. Es entonces cuando el sujeto trata de readaptar su conducta para lograr satisfacer, o no, los estímulos provocados por la

excitación. La orientación sexual, el talento, la identidad social con los que contamos no son puras elecciones.

De hecho, la creciente diversidad de identidades sexuales bien podría explicarse como el producto de roles económicos (profesiones) cada vez más precarios y flexibles. Todo el tema de las identidades sexuales no binarias y demás podría ser interpretado en términos sociológicos como la descomposición de la identidad fundamentada socioeconómicamente. La identidad siempre ha estado ligada a nuestros roles sociales, los cuales, a día de hoy fluctúan mucho más que antes. La precariedad laboral y la falta de consistencia en la función social que cada cual ejerce hacen que adoptemos identidades sexuales también mucho más flexibles, variadas y moldeables.

La posición filosófica aquí defendida es la de una psicología sociológica, en la que el peso de las circunstancias resulta determinante. De ahí que lo relevante sea aprender a manipular dichas circunstancias para que los buenos sentimientos sean el epifenómeno necesario de una nueva realidad. Afirmaciones como «cree en ti», «quiérete» o «sé feliz» hacen depender los estados de ánimo de una libre voluntad, y eso es un total sinsentido. De hecho, tales eslóganes son sencillamente ridículos y su única función consiste en insultar la inteligencia del público.

La filosofía que propongo estima que la subjetividad (el pensamiento, la conciencia) se sustenta en una objetividad (el mundo) y que, cuando cuidamos el terreno sobre el cual la subjetividad se halla enraizada, la experiencia subjetiva tiende a mejorar. La subjetividad no es dueña de sí misma, sino que es un subproducto de la realidad material en la que vivimos; del ecosistema al que pertenecemos. No somos entes pasivos sin más, condicionados por completo por nuestro entorno, pero el escaso margen de responsabilidad con el que contamos no debería permanecer ligado exclusivamente a «modificar nuestras ideas», sino a transformar la realidad en la que nos movemos; esto siempre dentro del rango de nuestras capacidades. Resulta lamentable que los seres humanos desperdiciemos las potencias con las que contamos en manipular nuestras propias ideas, cuando lo que hace falta es modificar la realidad a través de nuestras acciones.

Parece evidente que el pensamiento humano es fruto del mundo material y no al revés. Las ideas no son el motor de la acción humana, sino, más bien, un mediador u organizador que calcula, comprende y planifica los procedimientos a realizar. El propio concepto de «reflexión» (como refracción) hace referencia a ello. Ciertas

tradiciones filosóficas entendieron el alma como un espejo que refleja el mundo de lo real, de lo fenoménico. El pensamiento autoconsciente lo que hace es reflectar una realidad «material». No ocurre que la realidad material sea un producto alucinatorio del pensamiento. Naturalmente, ambos mundos —el mental y el material—se mediatizan el uno al otro, pero prevalece claramente el plano objetivo sobre el subjetivo.

Esta es una realidad que no hay manera de sortear. Otorgar al pensamiento esa omnipotencia que aparece de modo recurrente en la literatura de autoayuda es, sencillamente, un error. Uno podría aducir, desde la antropología cultural, que cada cultura interpreta el mundo desde una subjetividad concreta, desde una perspectiva cultural particular. No obstante, esta programación de la mente individual en el marco de una cultura específica proviene de una tradición colectiva, no es el fruto de una decisión individual. Esta programación cultural tiene unos efectos profundos sobre la mente del sujeto, algo de lo que no sería tan fácil desembarazarse como si voluntariamente pudiésemos reprogramar nuestra conciencia, nuestro carácter, nuestra anatomía moral o nuestras apreciaciones estéticas.

Lo que la autoayuda generalmente plantea es una transformación radical del yo; de la identidad individual. En realidad, el único modo viable de lograr algo parecido sería por medio de la acción, no del pensamiento. La experiencia es la verdadera maestra de la humanidad. Nos ofrece enseñanzas que nunca se olvidan: que asimilamos íntegramente, que configuran nuestra identidad más íntima. Nuestras experiencias quedan marcadas a fuego, no solo en nuestras mentes, nuestras costumbres y hábitos —moldean el carácter—, sino también en nuestra propia mirada, en nuestra expresión facial, en nuestro porte.[18] La experiencia conforma nuestra identidad más profunda, pues cuenta con un potencial verdaderamente transformador.

Es la acción en el mundo, por otra parte, la única capaz de revelar nuestros límites, capacidades y la repuesta que habrá de suscitar en nosotros determinada situación. En este sentido, la acción es la única vía para el verdadero autoconocimiento, algo que el puro pensamiento no puede proporcionar.

Generalmente, aquellos que abogan por una existencia contemplativa ocultan en dicha preferencia cierta cobardía; hacen del defecto virtud y se felicitan por tener miedo a actuar en el mundo. Decía Descartes que el pensamiento es una forma de acción; una tesis que no hace sino excusar los propios hábitos del filósofo que, por lo visto, se pasaba la

vida meditando en bata frente a una chimenea. Una persona que dedica todo su tiempo a la contemplación no puede dejar de sentir cierta decepción consigo mismo. La falta de una acción adecuada que deshaga tales remordimientos hace que sea la propia filosofía del infractor la que halle una indirecta coartada.

La vida contemplativa que teme actuar tiene una fuerte carga patológica, estéril y represiva. ¿En qué sentido es represiva? En cuanto que todas las frustraciones asociadas a acciones que han quedado sin realizar quedan soterradas en un estado de semiinconsciencia. Que uno acepte su condición de ser pasivo sin tratar de remediar ciertas faltas a través de la acción tiende a crear un malestar, una complacencia en la enfermedad, en la alienación. La introversión trata de justificarse a sí misma, incluso si aísla y perturba, cuando, a decir verdad, su función esencial consiste exclusivamente en ser superada.

Regocijarse en los propios defectos y limitaciones no es la mejor estrategia vital. Superar esas limitaciones, sí es la opción verdadera, y ello se logra del modo más eficiente a través de una actividad.

Lo cierto es que la conciencia humana surge primero a través de la acción y, muy principalmente, a través del trauma, del dolor, y también cuando tratamos por todos los medios de dominar ese dolor. Es en los golpes de la vida y en una identificación profunda con el mundo cuando descubrimos cosas, no solo con respecto al medio, sino en relación con nosotros mismos.[19]

En términos mitológicos, resulta pertinente mencionar aquí la alegoría del carro alado de Platón, en la que un auriga —que simboliza el intelecto— ha de comandar dos caballos, que representan las pasiones —ese ámbito de lo instintivo que se opone a la razón. Esta simbología pone de manifiesto cómo las potencias que de veras sirven de fuerza motriz no pertenecen al terreno del pensamiento. Este, si acaso, ha de conducir y administrar el uso de dicha fuerza bruta. No será nunca, sin embargo, la fuente de la que emana el cambio.

La acción nos permite desprendemos de nuestro yo imaginado para contaminarnos con el mundo y, en el proceso, nutrir nuestra conciencia, reforzándola. Esto no se logra a través de un autoexamen obsesivo, sino gracias a una participación activa en la realidad material. Siguiendo a Aristóteles, el filósofo Pierre Aubenque declara que «el hombre habitado por el dios no tiene necesidad de deliberar ... puesto que tiene en él un principio superior al intelecto y a la deliberación».[20]

Gracias a una acción adecuada y reiterada, no solo nos deshacemos de

múltiples deliberaciones y dudas, sino que descubrimos y desentrañamos nuestro propio destino.

1. El narcisismo inherente a este tipo de autoanálisis obsesivo ya fue expuesto de modo brillante por Christopher Lasch en su *Culture of Narcisism* (1979), una obra premonitoria y hoy más relevante que nunca.

2. Eloy Fernández Porta en diálogo con Ernesto Castro. En YouTube.

3. Robert Flaceliere, *La vida cotidiana en Grecia en el siglo de Pericles*, Temas de Hoy, 1995 (1959), pp. 77-78.

4. Carl Gustav Jung, *Tipos psicológicos*, Edhasa, 2008 (1921), pp. 445, 448.

5. Cuando hablo de transformar el mundo no me refiero a desencadenar una revolución a nivel planetario, sino a modificar ciertas circunstancias que afectan a la existencia individual de cada cual.

6. Sigmund Freud, *Psicología de las masas y análisis del yo*, Santiago Rueda Editor, 1953 (1921), pp. 19.

7. Alfred Adler, *Individual Psychology*, Routledge, 1950 (1925), pp. 8-9.

8. Carlos Castillo del Pino, *Cuatro ensayos sobre la mujer*, Alianza Editorial, 1971, p. 60.

9. Carl Gustav Jung, *Tipos psicológicos*, p. 450.

10. *Ibid.*

11. Karl Marx, *Una contribución a la crítica de la economía política*, Siglo Veintiuno Editores, 1980 (1859), p. 5.

12. Josep R. Llobera, *Caminos discordantes: Centralidad y marginalidad en la historia de las ciencias sociales*, Anagrama, 1989, p. 139.

13. Citado en Alberto Santamaría. *Los límites de lo posible*, Akal, 2017, p. 31.

14. *Ibid.*, p. 60.

15. Friedrich Nietzsche, *La genealogía de la moral*, EDAF, 2000 (1887), p. 127.

16. Alberto Santamaría, *op. cit.,* 2017, p. 60.

17. Edward O. Wilson, *Los orígenes de la creatividad humana*, Crítica, 2018, p. 187.

18. Pierre Aubenque, *La prudencia en Aristóteles,* Grijalbo Mondadori, 1999 (1963).

19. En este sentido, quizás lo más adecuado sea desechar virtudes como la prudencia, que no hacen sino contenernos en nuestros propios límites, ya sean estos reales o imaginados. No estoy diciendo que uno deba ser un descerebrado, ni mucho menos, sino que cada cual coloque el pensamiento en el lugar que le corresponde. La prudencia, cuando es excesiva, nos atrapa en una representación imaginada de nosotros mismos que solo puede ser desenmascarada a través del atrevimiento activo que ha de modificar, en la medida de lo posible, nuestra relación con el mundo, y el mundo mismo.

20. Pierre Aubenque, *op. cit.*, p. 120.

5. ¿Cómo escapar de un círculo vicioso? Superar el falso amor narcisista

Las palabras que más impacto tuvieron para mí con relación a mis interacciones con el mundo las leí en *Así habló Zaratustra* (1891), de Friedrich Nietzsche. Me topé con ellas al comenzar el verano de 2002, que marcaba, además, el inicio de una larga depresión de la que habría de salir aproximadamente cinco años después. Por entonces, a causa de mi soledad, me hallaba imbuido de un espíritu místico, casi religioso, siempre anhelante de lo ultraterreno; cuando menos, deseaba transfigurar la realidad, dotando a esta de una carga mítica.

Sus recargadas palabras exclamaban: «¡Hermanos míos, yo os exhorto a que *permanezcáis fieles al sentido de la tierra*, y nunca prestéis fe a quienes os hablen de esperanzas ultraterrenas! ... Son menospreciadores de la tierra, moribundos y emponzoñados, y la tierra les resulta fatigosa. ¡Por eso desean abandonarla!».[1] Inmediatamente extraje yo de aquí una útil enseñanza: es necesario afirmar la propia existencia a toda costa.[2]

Dado que contamos con una sola vida, debemos aceptar alegremente nuestro propio cuerpo al tiempo que nos relacionamos eficientemente con el medio. No porque nuestro cuerpo, identidad o inteligencia sean las mejores, sino porque no queda otra. Tratar de escapar de nosotros mismos es, sencillamente, imposible. La única vía libre es la autoafirmación.

Si el narcisismo es un simulacro de amor propio, es decir, un falso amor propio —o un amor patológico de uno mismo, corto de miras y autorreferencial—, tal como vimos, también la *autorrealización* ha sido confundida con la *autoimagen*; todo ello con vistas a satisfacer los intereses del sistema socioeconómico que nos envuelve. La distorsión de ciertos conceptos que representan pilares de nuestra vida individual se fundamenta en un envilecimiento de los mismos, cuando son integrados en un esquema de vulgar utilitarismo.

El *narcisismo* es una degradación del amor propio, al igual que ocurre con la *autoimagen*, en relación con la autorrealización. Narcisismo y autoimagen representan el amor propio y la autorrealización, solo que en una dimensión que resulta útil al mercado y al intercambio económico. Depende de nosotros otorgarles de nuevo dignidad a través de nuestros actos.

Viéndonos atrapados en esta confusión promovida desde la esfera económica, la idea sería resolver la tensión emocional derivada de estos intereses ajenos, para redimirnos del perverso círculo vicioso. ¿Cuál es la salida a este problema? Muy sencillo: la interacción profunda con el mundo exterior. Si el narcisismo se caracteriza por una introversión que anhela en los demás tan solo el reflejo de la propia imagen, el amor real ha de buscar un objeto externo que sirva para revelar un yo más íntimo.[3]

El narcisismo es solipsista en cuanto que aísla al sujeto con respecto al mundo. Cuando el narcisismo domina, la persona en cuestión no tiene una relación empática con los demás. El narcisista necesita del otro exclusivamente para realzar su idea de sí mismo. En el terreno de las redes sociales, que han servido como sensacionales potenciadores del autoerotismo narcisista, el valor que uno se otorga a sí mismo, a través de selfies, por poner un ejemplo, puede cuantificarse con el número de «likes» recibidos. La participación de los demás en la elaboración de la propia imagen resulta fundamental.

Sin embargo, aplicaciones como Facebook o Instagram tienen otra utilidad muy vinculada a nuestra biología. Además de mirarnos el ombligo, los seres humanos contamos con un «rasgo emocional» que consiste en «observar detenidamente a otros humanos, aprender sus relatos y, a partir de ahí, juzgar su carácter y fiabilidad», una práctica fundamental para la raza humana desde el Pleistoceno. Este interés por el otro se basa en la necesidad de cooperación para la supervivencia del animal social que necesita de otros para salir adelante.[4] Hablamos de un instinto que bien puede ser aprovechado por aquel que busca la atención ajena.

Digamos que, para el narcisista, su público representa «la masa». No obstante, sí se interesa por otros especímenes más reconocidos: aquellos que detentan poder. Existen experimentos según los cuales los chimpancés —los primates más cercanos al ser humano en la escala evolutiva— quedan prendados de las imágenes que se les enseñan de congéneres prominentes en una pantalla de ordenador, y se muestran más interesados en observar a tales especímenes incluso

que en comer. Los animales se despreocupan de aquellos que carecen de estatus en su propio grupo, buscando con avidez, sin embargo, poder contemplar a sus camaradas más poderosos. De hecho, se establece que la capacidad para reconocer facialmente a otros miembros del grupo gracias a la percepción visual es una característica propia de especies con grandes cerebros que viven en sociedades complejas.[5]

Este sencillo experimento sirve para ilustrar las raíces biológicas del interés que muchos muestran en aplicaciones como Instagram al contemplar de modo compulsivo imágenes de personas influyentes, como pueden ser los llamados «influencers». Y esa compulsión humana es la base de los lucros económicos que tales personajes obtienen en la red. Se trata de un mecanismo muy sencillo en el que el pensamiento crítico falta por completo, algo que para aquel que vende su imagen resulta de lo más apropiado.

Las redes sociales afectan a la sociedad de muchas maneras. Básicamente, incrementan y aceleran procesos ya activados en los que domina la imagen, la representación y el auto-elogio. Las redes sirven también para comunicarnos con otros, dar a conocer nuestros trabajos, etc. Pero, a su vez, de algún modo nos aíslan en un solipsismo masturbatorio-narcisista que interfiere con las relaciones sociales y afectivas plenas y verdaderamente satisfactorias. Recuerdo estar en la playa en una ocasión y ver a lo lejos a una chica joven que posaba en bikini para una amiga. Cuando esta última terminó de fotografiarla, la «modelo» le arrebató el móvil con verdadera codicia para ver el resultado de su posado: podía ahora contemplar y degustar su propia belleza. Sus gestos eran verdaderamente expresivos: la amante de sí misma acercaba su cabeza a la pantalla, en un porte que denotaba verdadera tensión nerviosa y ansiedad. Miraba y sonreía, y a pesar de contemplar ávidamente su propio cuerpo, no parecía capaz de despegar su mirada de la pantalla.

De nuevo, ocurre algo parecido a lo señalado más arriba. La satisfacción no pasa por uno mismo, la chica podía mirar y mirar, pensar y reflexionar sobre su belleza, pero ese autoanálisis no podía sino estorbar toda forma de verdadera satisfacción. El gozo real en términos afectivos exige necesariamente la participación del otro. La naturaleza gregaria del ser humano hace que, inevitablemente, la masturbación, como el narcisismo, no sea plenamente gozosa; al menos en términos psicológicos.

Con respecto al amor y la implicación que exige, siempre y cuando

involucre a otros, remito a las palabras de la sexóloga Adriana Royo, autora del libro *Falos y falacias* (2018): «El narcisista vive enclaustrado en su nudo autoerótico, huye de su verdadero carácter y de su personalidad genuina, se da al sexo sin el vértigo del amor».[6] Ese amor que el narcisista rehúye exigiría del hecho de exponer su verdadero carácter, además de una entrega y auto-reconocimiento en la experiencia compartida que minaría la imagen y representación elaborada por sí mismo. La sujeción incondicional a la representación imaginada de sí sugiere una personalidad neurótica. ¿Quién sabe? Quizás uno descubra un yo más rico al establecer una intimidad con otros, más allá de la auto-imagen que ha elaborado.

Por su parte, la literatura de autoayuda ha promocionado la idea de que la imagen es más importante a la hora de lograr el éxito que la misma capacidad de acción de cada cual; de su eficiencia en el mundo. Esto es lo que en inglés llamaríamos «winning images» o «imágenes ganadoras». En la era de internet dichas imágenes, siempre públicamente expuestas, han pasado a ser la «cosa en sí» o el núcleo duro de la identidad individual. Domina la noción de que el yo es «poco más o menos que [la propia] "imagen" reflejada en la mirada ajena».[7] Es la representación la que parece ganar la batalla frente a toda acción.

La representación, naturalmente, pertenece al terreno de las ideas, de la imagen especular que nos hacemos de la realidad. Aparentar tener éxito es, de acuerdo con este modelo, la clave para lograr el éxito verdadero. De nuevo, estamos derivando de nuestras ideas o imágenes mentales unas consecuencias eficientes en el terreno de lo material, cuando, en realidad, ocurre exactamente lo contrario. Tiene lugar a día de hoy aquello que suele decirse de los pueblos llamados primitivos, cuyos miembros se han negado tradicionalmente a dejarse fotografiar. Se dice que su razón para ello es que confunden su alma con la consecuente representación fotográfica. Temen que si alguien posee su imagen, poseerá también su alma. Dado el contexto actual, tales ideas no van tan desencaminadas. Al hacer uso de las redes sociales uno ha de ser pulcro, reconocer la toxicidad para la propia identidad social (como alma o esencia del yo) que puede suponer subir ciertas fotografías nuestras a las redes sociales. Los efectos de una práctica no responsable en este sentido pueden acarrear consecuencias muy reales en nuestras vidas: perder el trabajo, el deterioro de las relaciones personales, daños a la reputación.

Como ya he dicho, el narcisismo es en esencia masturbatorio y es

ineficiente en tanto en cuanto carece de un objeto externo, de una experiencia compartida. En la ausencia de un «otro» sustancial estriba la más evidente debilidad del narcisismo como estrategia vital. De esa carencia del otro brota un vacío que sirve de base a una vampírica insatisfacción de base.

Siempre que ando por las calles y me encuentro con mujeres que al cruzarse conmigo se miran sus propios pechos u hombres que descaradamente contemplan con placer su propio reflejo en el espejo, no puedo dejar de pensar que, quizás, esas personas se contemplan a sí mismas porque, en el fondo, no tienen nada mejor que hacer. Su vida interior se reduce a un estrecho marco de representación sometido a los designios más groseros del yo. La persona de verdadera valía es aquella que es capaz de rebasar el entramado de sus intereses más utilitarios y groseros, que se aventura con placer más allá de la esfera de sus intereses inmediatos. Todo aquel que no sabe romper con la tiranía de su propio reflejo no puede dejar de ser mediocre. Lo curioso es que el narcisista ni siquiera es consciente de su propia mediocridad, puesto que su patología hace las veces de narcótico. La exaltación del ego que subyuga su conciencia no le deja ver la realidad. De hecho, hace las veces de antídoto negativo frente a la mezquindad de su existencia. La persona narcisista tenderá a interpretar los fenómenos del mundo a modo de halago hacia sí: si un desconocido del sexo opuesto le habla, creerá que trata de ligar; si alguien es grosero, lo atribuirá a la envidia; si algo le va mal, se deberá a la incompetencia de otros que no saben reconocer sus talentos.

En el plano sexual y afectivo, el sujeto narcisista no está satisfecho. Su prioridad no es la satisfacción sexual real, sino el erigirse como objeto de estimación, como punto de referencia en la mirada del otro; una mirada que el narcisista emplea para compensar sus inseguridades. Al presentarse como objeto sexual, quiere postularse como inalcanzable, por lo que difícilmente hallará una satisfacción, ya sea sexual o afectiva.

La intrínseca insatisfacción de esta posición en la que uno tiene valor exclusivamente en la mirada ajena queda expuesta a las mil maravillas en un capítulo del *Zaratustra* de Nietzsche, «El canto de la noche»:

> Es de noche: a esta hora hablan más fuerte todos los manantiales. Y también mi alma es un manantial. Es de noche: sólo ahora se despiertan todas las canciones de los amantes. Y también mi alma es la canción de un amante. Hay en mí algo insatisfecho, algo insaciable, que quiere hablar. Hay en mí un ansia de amor, que habla asimismo el lenguaje del amor.
> Luz soy: ¡Ay, si fuera noche! Mas ésa es mi soledad, estar circundado de luz. ¡Ay, si yo fuese noche y oscuridad! ¡Cómo iba a sorber de los pechos de la luz! ¡Aun a vosotras os bendeciría,

pequeñas estrellas centelleantes, luciérnagas del cielo! Vuestros regalos de luz me darían la dicha. Pero yo vivo en mi propia luz, yo reabsorbo en mí las llamas que de mí brotan. Desconozco la felicidad del que recibe; con frecuencia he soñado que el robar debe ser más deleitoso que el aceptar.

En eso está mi pobreza: mi mano nunca descansa de dar. Ésta es mi envidia: ver ojos que aguardan con avidez y noches en vela de anhelo. ¡Malaventurados los que dais! ¡Oh, eclipses de mi sol! ¡Oh, anhelo de anhelar! ¡Oh, hambre devoradora dentro de la hartura! Ellos toman de mí: ¿pero toco yo siquiera su alma? Entre el dar y el aceptar media un abismo: el abismo más pequeño es el más difícil de salvar.

De mi belleza brota un hambre: yo quisiera dañar a aquellos a quienes ilumino, y robar a aquellos a quienes colmo de regalos. ¡Tanta es mi hambre de maldad! Retirar la mano cuando ya otra mano se extiende hacia ella; vacilar como la cascada antes de despeñarse —¡Tanta es mi hambre de maldad! Tal venganza se imagina mi plenitud; tal maldad incuba mi soledad.

¡Mi gozo de dar murió a fuerza de dar, mi virtud se cansó de sí misma por su misma exuberancia! Quien siempre regala, expuesto está a perder el pudor; a quien siempre distribuye, la mano y el corazón se le encallecen de tanto repartir. Mis ojos no se inundan ya de lágrimas ante la vergüenza de los que piden; mi mano se ha endurecido, ya no siente el temblor de las manos ya llenas. ¿Adónde fueron las lágrimas de mis ojos y la gala de mi corazón? ¡Oh, soledad de los generosos! ¡Oh, silencio de los que brillan![8]

Las palabras del célebre filósofo fueron escritas en un estado de intensísima introversión. Dan muestra del aislamiento que sufre aquel que mira con demasiada pasión hacia dentro, que cree ofrecer al mundo sus dones sin recibir nada a cambio. Representan la ilustración más acertada y profunda de la psicología del narcisista, solo que en un plano más elevado que el del autoerotismo mediático contemporáneo. De hecho, van a la raíz del problema: ¿Qué saca de la mirada ajena aquel que se expone en su belleza (ya sea esta real o imaginada)? Nada.

El narcisismo es una patología que asfixia, que interfiere con las relaciones interpersonales, tan importantes en la vida de toda persona. Como veremos más adelante, la esencia de todo bienestar pasa necesariamente por la comunicación, por una conexión con otros que se expresa a muchos niveles. El narcisismo nubla y destruye la comunicación; de hecho, representa y expresa una falta de la misma. Fomenta una comunicación del sujeto consigo mismo que, en última instancia, no es real. El que solo necesita de los otros para ser contemplado carece de todo lo bueno que pueda recibir de ellos.

En este sentido, se puede decir que existen dos formas de entender el individualismo, una positiva y otra negativa. Por un lado, está el individualismo como independencia frente a los gustos, opiniones y valores impuestos desde el colectivo. Todo aquel que cuente con una conciencia crítica, por ejemplo, sería un individualista en el mejor sentido de la palabra. Por otro lado, nos encontramos con un individualismo estrecho de miras, donde la persona se entrega a sus más mezquinos y utilitarios intereses, en muchos casos, a costa de los demás. Este individualismo degenerado es el que encontramos de

modo omnipresente en la actualidad a modo de narcisismo; un individualismo que desprecia al otro, al que mira por encima del hombro. Es esta la arrogancia del mediocre, que suple su propia incompetencia con ese desdén hacia el mundo y negándose a reconocer las limitaciones propias, todas ellas tan palpables al observador perspicaz.

Es curioso que este último tipo de actitud sea la más vulnerable a ofensas de todo tipo, pues la falta de un enfoque crítico, también con uno mismo, conlleva una no aceptación de las propias debilidades. La obsesión con uno mismo y sus pequeñeces ha de ser vencida haciendo cosas; no con más pensamientos, ya sean estos negativos o positivos. De hecho, la fijación con el propio mundo interior bien puede desembocar en una neurosis obsesiva, que consiste, básicamente, en verse atenazado por pensamientos indeseados.

Ofreceré ahora un ejemplo de cómo la solución a muchos de nuestros problemas, en particular a aquellos que remiten al pensamiento obsesivo, pasa por modificar nuestra relación con otros.

Un amigo tuvo una relación en la que él y su pareja, sencillamente, no encajaban. Lo cierto es que las neurosis de ambos no hacían sino retroalimentarse en una combinación explosiva. Sin entrar en detalles, diremos que la base disfuncional de la relación hizo que brotasen en la mente de mi amigo una serie de pensamientos obsesivos que él era incapaz de controlar. El apoyo moral por parte de su pareja era, según me dijo, nulo.

Al parecer, estos pensamientos eran verdaderamente martirizantes, hasta tal punto que le impedían dormir por la noche, e interferían seriamente con su vida laboral. A pesar de que amainaban con el tiempo, solo cuando se separó de su pareja pudo deshacerse de su sufrimiento. Su neurosis obsesiva era incontrolable. No podía hacer nada para controlar sus ideas, al menos «desde dentro». Solo cuando modificó la realidad material y se deshizo de esa insana relación sentimental, se liberó por completo del tormento que dicha neurosis había supuesto para él. Sus torturantes pensamientos no eran sino el síntoma de una evidente falta de compatibilidad. Se deshizo de la relación y el padecimiento psicológico se desvaneció.

Pensemos en esta experiencia en términos sociológicos. Solo tras modificar la realidad material, es decir, las dinámicas de su relación de pareja (infraestructura) pudo transformar la estructura de sus ideas (superestructura). La solución al problema no consistía en reprogramar su conciencia —algo casi imposible, por otra parte— sino

en alterar su relación y compromisos con los demás. Este ejemplo ilustra muy bien la idea esencial del presente libro. No es que debamos revolucionar el mundo, sino transformar las cosas sobre las que sí tenemos influencia y contamos con una capacidad de decisión.

Dejar una relación de pareja siempre resulta doloroso, pero vale la pena. Resolver los sufrimientos psicológicos a los que nos vemos sometidos siempre exige coraje, y el coraje, aunque no lo parezca a primera vista, está muy asociado a la costumbre. Uno debe acostumbrarse a ser valiente. Todo ello con un objetivo bien definido: transformar nuestra conciencia. Alterar verdaderamente nuestras ideas exige de modo ineludible cambiar la realidad.

Pongamos otro ejemplo de lo que afirmo. Tuve una amiga que sentía aversión hacia una conocida común. Extrañado, fui testigo de cómo miraba en las redes sociales fotos y más fotos de su «enemiga». Tales acciones eran compulsivas y carecían, para mí, de toda explicación. ¿Para qué dedicarse a contemplar imágenes de alguien a quien aborreces? Una conducta así no hacía sino alimentar, de nuevo, una insana neurosis obsesiva.

Lo que yo hago cuando me topo con alguien que no me gusta en las redes sociales es, sencillamente, «dejar de seguir» a esa persona; una sencilla acción cuyas consecuencias para mi bienestar cotidiano son de lo más saludables. Os aseguro que la sensación de desagrado desaparece de inmediato y por completo.

En los últimos tiempos me he encontrado en las redes con intelectuales, escritores y periodistas relativamente conocidos que eran insultados y menospreciados por los ya proverbiales «trols» de internet. Me sorprende que los referidos personajes «ilustres» cuenten con tales enemigos entre sus amigos interactivos; quizás quieren dar a entender que ellos están por encima de cualquier vejación. Sin embargo, eso es falso. Nadie está por encima del insulto y las vejaciones, pues siempre causan malestar, por pequeño y transitorio que sea el asunto. Una decisión verdaderamente sensata y, de nuevo, saludable sería eliminar a esos odiosos individuos de tu círculo de amigos de Facebook, Instagram, etc. De hecho, es esta la medida que, inexorablemente, he adoptado las pocas veces con las que me he encontrado con un espécimen de estas características. Si alguien te insultase mientras andas por la calle, ¿qué harías? Probablemente, iniciar una pelea que llegaría a las manos o alejarte lo más rápidamente posible de un sujeto tan desagradable. ¿Por qué habría de ser la cosa distinta en internet? La eliminación o el bloqueo de

estos fastidiosos personajes es algo así como darles muerte interactiva, todo un placer del que nos vemos privados en la vida real. ¿Por qué privarse de tal privilegio? Una vez eliminado el personaje, desaparece el problema. Uno de mis lemas vitales es el siguiente: la vida es suficientemente complicada de por sí, ¿para qué complicársela más?

Curiosamente, la omnipresente primacía que se otorga a las ideas y la representación respecto al mundo de lo fáctico es visible también en otros ámbitos. Por poner un ejemplo, el activismo político de la identidad considera más importante modificar el lenguaje y lo simbólico antes que cuestionar desigualdades económicas reales. Se otorga una enorme (y artificial) importancia al lenguaje como fuente de discriminación, dejando de lado los verdaderos condicionantes que moldean nuestra percepción del mundo.

Actualmente prolifera una perversa inversión en la escala de prioridades que hace de lo simbólico predecesor de lo material, cuando es al revés. Incluso en el marco político la identidad ocupa la posición central frente a cuestionamientos de tipo económico, mucho más importantes a estas alturas que cualquier debate identitario. La identidad, sea cual sea, no es la prioridad, lo principal serán siempre las condiciones materiales sobre las cuales construir dicha identidad. Como reza una viñeta de El Roto en la que aparece un ejecutivo trajeado con gafas de sol hablando por el móvil: «La lucha de género ha sustituido a la lucha de clases. ¡Estamos salvados!».[9]

Todos sabemos la crítica a la que es sometida la Real Academia de la Lengua por su lenguaje no inclusivo, un asunto que se interpreta como clave a la hora de transformar la realidad. Pero como dice muy acertadamente Darío Villanueva, director de la institución desde 2014, «el problema está en confundir la gramática con el machismo».[10] Se cree que si modificamos el lenguaje —que pertenece a la esfera de lo simbólico y refleja hechos—, inexorablemente la realidad se verá también transformada; cuando ocurre más bien a la inversa: si el mundo cambia, esto hallará su reflejo en la lengua.

De nuevo, estamos hablando de un enfoque que trata de construir la casa desde el tejado; de arriba abajo y no de abajo a arriba. En palabras del periodista Félix Ovejero: «Cambiar de palabras no cambia la realidad, como cambiar el nombre de una enfermedad no cura».[11]

La teoría según la cual la estructura del idioma moldea el modo en que los hablantes perciben e interpretan la realidad es una tesis extrema cuyo más reconocido defensor fue el lingüista Benjamin Lee Whorf (1897-1941), quien trabajó con el antropólogo relativista

cultural Edward Sapir. Ambos crearon el principio de relatividad lingüística, una hipótesis cuyos precedentes encontramos en Wilhelm von Humboldt. De hecho, esta hipótesis tuvo mucha influencia en Thomas Kuhn, quien se sirvió de ella como inspiración a la hora de desarrollar su concepto de paradigma, elemento clave en su clásica obra *La estructura de las revoluciones científicas* (1962).[12]

Sin embargo, y aunque existan opiniones diversas al respecto, podemos afirmar que, en términos científicos, la hipótesis Whorf-Sapir fue superada por el enfoque bio-lingüístico de Noam Choms-ky, según el cual la estructura del lenguaje humano viene determinada por condicionantes biológicos. Lo cierto es que esta última teoría de los universales (una posición no relativista) se fundamenta más en evidencias empíricas que el relativismo lingüístico de Whorf-Sapir.[13] Hablamos, por tanto, de una disciplina lingüística, la de Chomsky, cada vez más cientificista y legitimada en términos epistemológicos.

En el caso del referido activismo lingüístico, la censura sería una herramienta para supuestamente modificar las ideas por el lenguaje y así hacer del mundo un lugar más justo. Sin embargo, la censura de cualquier tipo solo ejerce una función represiva, no purificadora. Dicha censura no modifica la realidad, sino que solo sirve para apartar ciertos discursos, palabras y conceptos de comunicaciones públicas.

Ocurre lo mismo en el caso del pensamiento. No por reprimir nuestras ideas negativas seremos más felices. Una estrategia de este tipo solo servirá para incrementar un malestar que se tornará inconsciente, invisible para nosotros, pero más activo. De acuerdo con un enfoque psicoanalítico, una vez ese malestar sea inconsciente se expresará a través de síntomas neuróticos cuyo origen habrá de ser, de nuevo, desenterrado y reconocido en la conciencia del sujeto que lo padece. Si, en principio, en el caso del psicoanálisis valdría con el solo hecho de reconocer el agente reprimido, yo considero que sería necesario realizar, además, una serie de acciones que permitan una disolución completa del problema en cuestión. La idea de que hay cosas que no se pueden decir, que no se pueden pensar, equivale a una medida represiva, tanto a nivel político como psicológico, cuya exclusiva utilidad consiste en incrementar el sufrimiento. De este modo, la solución real pasará siempre por comunicar y analizar de mo-
do crítico ese elemento problemático; además de tomar activas medidas materiales.

El rencor es otro sentimiento sumamente dañino, también muy presente en la estructura emocional del narcisista. El rencor, asociado

a la represión, es proclive a aparecer entre aquellos cuyo ego es frágil y su valía imaginaria. Aquel que cuenta con una representación ilusoria de sí mismo no puede dejar de reprimir aspectos reales, quizás desagradables, en relación con su autoimagen. Cuando estas personas se topan con el mundo de los hechos, la negación de esa auto-imagen figurada solo puede engendrar una poderosa, persistente y sorda animadversión hacia otros. Esto, naturalmente, impide una buena interacción con el mundo.

Ocurre que muchas personas se sienten despreciadas por los demás, como si su auténtico valor no hubiese sido reconocido debidamente. Puede que en ocasiones el aislamiento en el que uno se halla sea realmente injusto, pero esa misma soledad quizás pueda verse potenciada involuntariamente desde el yo, principalmente a través del rencor. Aunque toda persona cuenta con enemigos reales, el rencor solo sirve para crear nuevos adversarios imaginarios, para hacer de toda persona un potencial antagonista.

Ese rencor solo será superado a través de acciones, del trato personal con los demás. Aunque ciertamente las malas personas existen, el hecho de relacionarnos con personas revelará que muchos de nuestros congéneres pueden ser también agradables, simpáticos o cariñosos. Todo rencor se difumina o desaparece cuando salimos de ese estado de incubación que, en muchos casos, es autoimpuesto. Solo gracias al contacto directo con lo empírico llegaremos a conocer a los demás de primera mano y podremos deshacer los prejuicios que envuelven nuestra subjetividad. Solo a través de la experiencia podemos reivindicar una nueva subjetividad más sólida en sintonía con el mudo de los fenómenos.

Se trata aquí, ante todo, de una búsqueda del objeto con la intención de que este nos revele una verdad. Ha de promoverse un conocimiento a través de la acción: una búsqueda de lo objetivo frente a lo subjetivo.

La autoestima no consiste en mirarse al espejo, sino en defender los propios intereses a través de acciones; unos intereses que han de reflejar amplitud de miras. Se trata, en realidad, de dignificarse a uno mismo cultivando el conocimiento, la amistad, siendo generoso o sabiendo pararle los pies a aquellos que cometen abusos. El amor propio se expresa, no en la contemplación del yo, sino en las medidas que cada cual toma para transformar el mundo.

La imagen, que en su origen significaba «retrato, copia, imitación», pertenece a la esfera de la representación, no de la acción. Aunque

exige ciertos esfuerzos, cultivar la imagen propia no demanda acciones en las que uno deba «mojarse». Como ya dije, ese conocimiento visceral que de veras nos transforma desde nuestros cimientos como seres individualizados pasa necesariamente por la experiencia. El cultivo de la imagen no atiende a transformaciones sustanciales del yo.

Solo por la acción que enfrenta un peligro, que proporciona un conocimiento, nos transformarnos de veras a nosotros mismos, y ese incremento de poder —como fenómeno secundario derivado de esa acción— fortalece nuestra imagen. Como ocurre con el pensamiento, diariamente hacemos de la imagen lo primordial; de nuevo queremos construir la casa por el tejado. Queremos obtener felicidad y poder cultivando una representación halagüeña del yo, cuando es un ego feliz y poderoso, desde la base, el que ha de proyectar necesariamente la imagen deseada.

Parece que en nuestras sociedades globales el reflejo se interpreta como la cosa en sí, algo que queda expresado en innumerables manifestaciones culturales. Ha llegado la hora de reconocer abiertamente una falacia, no solo por su intrínseca falsedad, sino porque resulta dañina para lograr una adecuada orientación vital; una falacia que opera no solo a nivel individual, como vemos, sino también en el terreno colectivo de la política.

1. Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, Planeta-Agostini, 1992 (1891), p. 27.
2. Y ¿qué es la introversión promulgada desde la autoayuda sino un abandono de la tierra, de lo fáctico?
3. Debemos dejar claro en este punto, por otra parte, que la acción cuenta con varios niveles de significación, valor y eficiencia. Digamos que no vale la acción por la acción misma, sino que ese actuar en el mundo debe ser significativo.
4. Edward O. Wilson, *Los orígenes de la creatividad humana*, Crítica, 2018, p. 190.
5. Pablo Herreros Ubalde, «Me he quedado con tu cara, primate», *Somos Primates*, 3 de junio de 2010. [Online]
6. José S. de Monfort, «Entrevista a Adriana Royo», *The Objetive*, 17 de septiembre de 2018. [Online]
7. Christopher Lasch, *The Culture of Narcisism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, Warner Books, 1979, p. 116.
8. Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, Planeta-Agostini, 1992 (1891), pág. 125-127.
9. *El País*, 25 de mayo de 2018.
10. Iker Seisdedos, «Darío Villanueva: “El problema está en confundir la gramática con el machismo”», *El País*, 16 de julio de 2018.
11. Félix Ovejero, «También es la economía, estúpidos», *El País*, 16 de julio de 2018.
12. Thomas Khun, *La estructura de las revoluciones científicas*, Fondo de Cultura Económica, 2001 (1962), p. 11.
13. Julia M. Penn, *Linguistic Relativity versus Innate Ideas: The Origins of the Sapir-Whorf in German Thought*, Mouton, 1972, p. 56.

6. ¿Qué son las ideas? ¿En qué medida nos condicionan nuestras ideas?

El pecado original es la insatisfacción personal. Y hablo de pecado original como origen de todos los pecados, no desde una teología judeocristiana al uso. En el caso de personas más o menos normales, que no sean psicópatas, esta sentencia tiene una validez universal. De ahí que, para atajar el pecado, lo primero sea neutralizar esa insatisfacción que engendra todo mal. El presente texto no te anima a adoptar sin más una actitud positiva ante la vida, sino a hallar las raíces que sirven de base a una visión positiva de la vida.

Parece evidente que aquel que envidia a otros, que abusa de sus congéneres, que necesita atacar a los demás o interferir con el bienestar ajeno para reafirmarse, no se siente bien consigo mismo. Generalmente, las maldades surgen de ese malestar. Es en ese suelo donde crece la mala hierba. La bondad, en cambio, emana de aquel que se siente en sintonía consigo mismo. Cuando las cosas van bien, tendemos, de modo automático, a comportarnos bien con otros, a estar por encima de nuestras mezquindades típicamente humanas: a ver todo con buenos ojos. Para lograr este estado de mejoría psicológica, por tanto, será necesario crear las circunstancias que nos permitan, no solo pensar, sino, sobre todo, sentir en positivo.

El bienestar, la sensación de estar haciendo lo correcto, es el fundamento de una nueva subjetividad auspiciada por el signo de la salud moral. El hecho de vivir de acuerdo con principios propios, desenajenados, a los que uno ha sido fiel desde hace mucho y que, por esa razón, han comenzado a dar sus frutos en nuestra experiencia del mundo, hace que el sujeto sea transfigurado gracias a esa subjetividad enriquecida. Como afirma un post de Facebook del filósofo Pedro Insua: «No hay mejor tratamiento psicológico que el cumplimiento del deber (sea de la naturaleza que sea)».

Aun así, parece que la autoayuda quiere crear estrategias y sistemas de valores invertidos, en estructuras conceptuales colocadas patas

arriba: «¡Las ideas os harán libres!», dicen algunos. «Cree en ti», dicen otros; así, porque sí, como si creer en uno mismo fuese la consecuencia inexorable de una decisión mental, desligada de la acción: «Piensa esto o lo otro, y verás como todo mejora». Pero ¿cómo ha de ser esto así, si las ideas son puros reflejos, destellos de una realidad más inmediata? «Free your mind and your ass will follow», reza erradamente un disco de Funkadelic. Como si uno pudiese, un día cualquiera, hacerse libre, sin más. Lo cierto es que su axioma habría de ser invertido y su eslogan transformado: «Free your ass and your mind will follow». Adéntrate en la esfera de la acción significativa y verás como tu mente se verá liberada de sus ataduras, complejos y pequeñeces. Es la acción, no el pensamiento, la que nos hace libres.

Este tipo de enfoques que hacen de la «libertad mental» el prerrequisito para una vida redimida, que hacen de las ideas el motor del reajuste social, estaban muy presentes en la contracultura hippy de los años sesenta. Con todo, liberar la mente no es cosa tan sencilla como presumen algunos. De hecho, dicha visión de un mundo gobernado por deseos y buenas intenciones es fruto de una cosmovisión típica de unas clases medias criadas en la abundancia que desconocen los esfuerzos y el dolor que exige medrar en el mundo. No es cuestión de amar a tu prójimo o de «hacer el amor y no la guerra», sino de crear las circunstancias que sirvan de base a un amor genuino, de las que emerja de modo natural una disposición positiva hacia el entorno. Amar verdaderamente a los demás y lograr comportarse moralmente exige, no una buena voluntad sin más, sino circunstancias concretas que nosotros hemos de auspiciar a través de nuestras acciones.

La noción de que la conciencia humana no es más que el producto de fuerzas primarias nos acompaña al menos desde principios del siglo XIX. De hecho, es en esa época cuando las ideas evolutivas, no solo en el plano biológico sino también social y cultural, comienzan a cobrar una extraordinaria importancia. Mucho antes de que Darwin publicase *El origen de las especies* (1859), el evolucionismo estaba a la orden del día.

En la enseñanza secundaria se nos dijo, equivocadamente, que el sociólogo Herbert Spencer transfirió las ideas de Charles Darwin desde el ámbito de la biología al seno de la cultura. Se ha hablado tradicionalmente de Spencer como de un «darwinista social», aunque en realidad era lamarckiano.[1] A pesar de que tomase muchas de sus ideas del terreno de la biología, su inspiración fue Karl Ernst von Baer,

y no Charles Darwin. Se dice incluso que fue Darwin quien tomó las ideas del historicismo, tan en boga a inicios del siglo XIX, para construir su teoría de la evolución.[2] Tal interpretación del mundo como un universo en devenir era consecuencia, por su parte, de las rápidas mutaciones tanto históricas como tecnológicas de las que dan testimonio tanto la Revolución Francesa de 1789, como la Revolución Industrial, que inicia su andadura durante la segunda mitad del siglo XVIII. Desde entonces, nada parece estático. Según Spencer, las sociedades evolucionan desde organismos simples y homogéneos a sociedades complejas y heterogéneas. A nivel biológico, esto se traduce en individuos unicelulares que devienen entidades complejas, una de cuyas innovaciones evolutivas es el surgimiento de una conciencia reflexiva. También distintos filósofos —incluyendo a Schopenhauer, Marx, Nietzsche o Freud— han entendido el pensamiento como el fruto de todo un proceso previo vinculado a un desarrollo inconsciente. Para Nietzsche, la conciencia «es solo la parte final de un largo proceso instintivo».[3]

Así pues, desde una perspectiva, no solo filosófica sino también sociológica y biológica, la conciencia humana, ese espacio que se ocupa de los pensamientos, sería el producto último de la evolución humana. No solo eso, sino que de acuerdo con teorías psicológicas como la freudiana, nuestras ideas y decisiones no son autónomas sino que vienen determinadas por otra esfera más profunda llena de pulsiones, deseos y pensamientos reprimidos llamada inconsciente. De acuerdo con estos diversos enfoques, la autonomía plena de la conciencia humana sería un sinsentido; nada más.

El primer versículo del *Evangelio de Juan* afirma que «en el principio era el verbo, y el verbo era Dios». Por su parte, el gran poeta y pensador germano Goethe modificó tal presunción al afirmar en su *Fausto* (1808-1832) que: «En el principio era la acción»; idea también presente en el filósofo idealista Johann G. Fichte. Schopenhauer, contemporáneo de ambos, establece que el motor de la vida es la voluntad: imagínense un ser vivo sin voluntad alguna. Dicho ser permanecería en estado de total inmovilidad y la evolución habría carecido de una fuerza motriz que sirviese de base al cambio. La voluntad se confunde con el deseo y los apetitos que han de ser satisfechos a toda costa. Nadie dudaría en afirmar que la acción es, pues, la consecuencia natural de esa voluntad primigenia a partir de la cual todo se desarrolla y avanza. De hecho, la conciencia se ha desarrollado a partir de una infinidad de acciones perpetradas por

innumerables seres y ella es solo el producto último de ese proceso potencialmente infinito.

En palabras de Yukio Mishima, la acción es esa realidad que rechaza «todo intento de volverla abstracta». Según el autor japonés, representa «la verdadera esencia de las cosas», pues «las ideas no devuelven la mirada; las cosas sí».[4] De este modo, la acción forma parte de un substrato más profundo que el lenguaje y la cultura. La acción resulta inefable incluso para estas. Se trata de una de las esencias de la existencia y el pensamiento no es más que un epifenómeno suyo; un subproducto tardío.

En culturas hiper-racionalistas como la nuestra, en las que la tecnología cuenta con un protagonismo inusitado, no es de extrañar que sea la razón, o el pensamiento, el que ocupe el lugar central y que, a causa de ello, el orden natural de las cosas sea invertido haciendo de la cognición el primer motor soberano de la realidad. Si la acción siempre fue la fuente de toda transformación y evolución, ¿por qué iba a dejar de serlo en la actualidad? Y si las ideas son un subproducto de la acción, ¿cómo van a ser las ideas la fuente del cambio?

Pero definamos primero qué son las ideas. En la actualidad haríamos de estas lo contrario que hizo Platón. Si, de acuerdo con este filósofo, las ideas son el origen y fuente del mundo fenoménico —de la realidad material—, el cual tan solo sería reflejo de aquellas, actualmente adoptaríamos una interpretación inversa más propia de empiristas y materialistas como Hume o Feuerbach. Es decir, las ideas son, generalmente, reflejo del mundo fenoménico: las ideas son representaciones derivadas del mundo de lo tangible. Podemos argumentar entonces, de acuerdo con este presupuesto, que es el mundo material el origen de nuestras ideas y no nuestras ideas el origen del mundo.

Aun con todo, nuestras ideas, al menos algunas de ellas, sí que sirven para interpretar un mundo que parece desprovisto de sentido. Nuestra subjetividad, de hecho, proyecta matices y valores en la realidad, pero no esas ideas individuales que celebra el «pensamiento positivo», sino las ideas que forman parte de un entramado más amplio y colectivo que podemos definir como *cultura*.

Nuestra cultura, aquella a la que pertenezcamos, tiene efectos reales y decisivos a la hora actuar en el mundo. Las culturas son, como ya dije en otra parte, «una *herramienta de interpretación colectiva* que permite el funcionamiento de toda sociedad. La cultura es el conjunto de

valores morales, normas de conducta, creencias, lenguaje, cánones estéticos, que dominan una comunidad determinada».[5]

Sin embargo, las ideas y valores culturales son el producto sedimentado de larguísimas tradiciones que escapan a nuestro control y pertenecen a un determinado colectivo humano; y como bien ilustraron tanto Dostoyevski como Nietzsche, trascender el marco de la propia cultura es algo a lo que solo podría aspirar un superhombre, alguien más que humano cuya individualidad se afirmase de modo eficiente, creando nuevos valores más allá de los designios del grupo. Un sujeto normal sucumbiría al destino, antes mentado, de Raskólnikov, héroe de *Crimen y castigo*. Esas ideas directrices propias de la cultura nos marcan de por vida, y desembarazarnos de ellas sería casi tarea imposible, o solo parcialmente asequible.

La autoayuda no nos habla, por otra parte, de esta tarea, sino de modificar lo que podríamos llamar nuestra cultura individual: nuestros valores individuales, en los cuales nuestra identidad juega un papel fundamental; la clave de cómo nos vemos a nosotros mismos y nuestras potencialidades. Aunque algunos de estos textos nos inviten a aceptar nuestras limitaciones, la gran mayoría dice al lector, sin conocerle siquiera, que es capaz de lograr todo aquello que se proponga. La filosofía del presente libro no consiste en reconocer nuestras limitaciones, ni en creer que estas no existen, sino más bien en *descubrir* cuáles son nuestros límites, algo que solo puede lograrse a través de la pura actividad.

La autoayuda tiende a hacer de la fe en uno mismo la gran panacea que convertirá, inexorablemente, nuestros sueños en realidad. No obstante, esa fe no surge de la voluntad, ni de nuestras ideas. Si así fuese, todos tendrían una inquebrantable fe en sí mismos. Esa confianza, en cambio, es casi un instinto, una creencia inconsciente que nos viene impuesta desde nuestros primeros años de vida, que responde a una multitud de factores: circunstancias familiares, nuestra posición entre los distintos hermanos de la familia —si es que hay más de uno—, el cariño que recibimos de nuestros padres, nuestros talentos naturales, inteligencia, capacidades sociales, estatus socioeconómico.

De hecho, somos tan poco dueños de nuestro destino que, como establecen experimentos realizados en la actualidad por John-Dylan Haynes, tomamos nuestras decisiones «unos siete segundos antes de ser conscientes de ellas y unos diez segundos antes de ejecutarlas», algo que vendría a confirmar parcialmente la noción del inconsciente

freudiano.

Dichos resultados estiman que el 85 % de nuestras decisiones las tomamos de manera inconsciente y que solo el 15 % son decisiones realmente conscientes.[6] Por no hablar de la toma de decisiones en términos de nuestro consumo, que según muchos psicólogos tomamos sin tener muy claro por qué.[7] De acuerdo con este modelo, nuestros pensamientos parecen, más bien, reflujos de fuerzas más profundas que de veras nos configuran.

Aquí llegamos a un punto interesante: ¿cuántas de nuestras ideas verdaderamente nos pertenecen? Lo cierto es que vivimos vidas enajenadas, en las que ciertos dogmas condicionan decisivamente nuestros valores, impresiones y aparentes necesidades. Muchas de estas impresiones prestadas, que se oponen a nuestros verdaderos intereses, son el producto de un sistema cuya única prioridad es el intercambio económico.

Para contrarrestar este tipo de alienación resulta necesario cultivar un pensamiento crítico, siempre vinculado a la lectura y el aprendizaje, pero asociado también a una determinada actividad. Actuando en el mundo uno comprueba qué cosas tienen de veras valor y cuáles no.

Pongamos un ejemplo. Hay personas que buscan parejas narcisistas y vacías, porque suponen que estas cuentan con estatus. Compulsivamente, de modo dogmático, ansían precisamente a aquellos y aquellas que tienen más bien poco contenido que aportar, pero que a ojos del público —siempre carente de criterio—[8] son supuestamente mejores. Tras una serie de experiencias, que en muchos casos duran una vida, la persona interesada en tales sujetos descubre que no era eso lo que de veras quería y, que durante toda su vida, se había comportado como un alienado sentimental. La experiencia puede servir para quitarnos el velo de los ojos en muchos terrenos, y sirve para neutralizar y derrotar los prejuicios vinculados al pensamiento dogmático.

Lo que hace la acción es refrescar nuestras ideas, ofrecernos hechos que fundamenten adecuadamente nuestras reflexiones sobre el mundo. No solo eso, la experiencia, con todos los padecimientos que puede llegar a conllevar, nos educa, nos civiliza y nos vuelve humildes, al tiempo que nos capacita para enfrentar el mundo sin arrogancia.

Todo ello lo logra a través de esas frustraciones intrínsecas a la propia vida y al proceso de una maduración que consiste, esencialmente, en aprender a lidiar con la derrota. Decía George Bernard Shaw que «la juventud es una enfermedad que se cura con los años», y no se

equivocaba. Una persona de cuarenta años vale mucho más, por lo general, que a los veinte. Los jóvenes operan a base de imágenes mentales, precisamente porque carecen de experiencia. De hecho, son las víctimas universales de esa omnipotencia de las ideas propia del discurso motivacional. El predominio de los procesos psíquicos sobre los hechos de la vida es característico del pensamiento infantil, que hace de la vida un camino de rosas. Muchos jóvenes consideran que, con solo creer, van a lograr todo lo que se propongan. Naturalmente, con los años y la experiencia, descubren la falsedad de tal principio.

Tener fe en uno mismo resulta valioso, pero, como mucho, supone el primer paso, o un mero enfoque, con el que iniciar una serie indefinida de acciones que nos permitan materializar nuestros objetivos. Con los años, al ver que no todo consiste en imaginar grandes logros, y al comprobar que las ensoñaciones, por muy positivas que sean, no cuentan con la eficiencia deseada, nos tornamos modestos. Los años, la experiencia y nuestra acción en el mundo nos vuelven humildes, algo que siempre supone una gran noticia, pues la nueva circunstancia nos lleva a esforzarnos con mayor ahínco y a ser más empáticos y apreciativos con los demás. De hecho, la humildad sirve para enriquecer enormemente nuestras relaciones sociales y personales.

El término *humildad* proviene etimológicamente del latín clásico *humus*, que hace referencia al suelo, a la tierra; un concepto del que se deriva también la palabra «humano», pues tal y como creían algunos mitos griegos de la Antigüedad la raza humana había surgido originalmente del barro.

Tener los pies en la tierra no solo resulta saludable, sino que es la única manera de lograr las metas que uno se propone. El vuelo de la imaginación no es verdaderamente real, al menos en términos de una eficiencia material. Hay personas que tienen muchas ideas —especialmente, los jóvenes— pero se muestran incapaces de materializarlas; y eso, por supuesto, no sirve para nada. Dar cuerpo a nuestras ideas es un paso ineludible que ha de tornarse costumbre si uno quiere ser productivo. Las posibilidades infinitas que ofrece el puro pensamiento son evanescencias caprichosas que han de ser concretadas en una realidad y un destino únicos, exclusivos. La construcción de ese destino se realiza desde ese *humus*, desde el trabajo y la humildad; desde la acción, desde la sólida tierra. El *humus* es de una naturaleza compacta y hostil, que opone resistencia ante nuestros esfuerzos, que se niega a claudicar ante nuestros empeños.

No es como el mundo de las ideas que se despliega ante nosotros con el gratuito revoloteo de la ensoñación, que toma el cariz deseado por nosotros con solo imaginarlo. Ese *humus* ha de ser nuestro terreno de juego, ese ámbito en el que nos movemos con la mayor soltura, algo que solo podremos lograr a través de una acción contundente, persistente y continuada. La tierra nos humilla, y nos permite, así, construir nuestra identidad y destino sobre bases sólidas, permanentes. La humildad nos lleva necesariamente a trabajar más intensamente, a esforzarnos mucho más, pues nos muestra que no hemos vencido de antemano.

La experiencia, del tipo que sea, nos torna humildes pero recios, razonables pero saludables. Según dice Aldous Huxley en *Las puertas de la percepción* (1954) a propósito de la experiencia psicodélica (un modo más de aventurarse en el mundo): «El hombre que regrese a través de la Puerta en la Pared no será nunca el mismo que aquel que primero la atravesó. Será más sabio pero menos arrogante, más feliz pero menos autocomplaciente, más humilde a la hora de aceptar su ignorancia pero mejor equipado para comprender la relación entre las palabras y las cosas».[9]

La gran salud reside en lograr la síntesis entre el ámbito de lo eidético e imaginativo, y la materialidad del cosmos. La salud está en *dotar de carne* a nuestras ideas. En ello habría de consistir precisamente toda maduración: en ir deshaciéndonos de los velos que nos impiden contemplar y enfrentar el mundo en su plenitud —en su hermosura y en su miseria—, e ir descubriendo, en el proceso, quiénes somos nosotros en realidad.

Analicemos por un momento una sección de nuestra estructura emocional en la que suele preponderar, al menos durante la juventud, el principio etéreo o imaginativo. Me refiero, por supuesto, al enamoramiento. Algo que caracteriza a la persona inmadura es su idealización del objeto de su amor. El amor no consumado es platónico, actúa en la distancia y se halla fuertemente idealizado. El amor real, carnal, es un fenómeno menos grandilocuente y más transitorio. Sin embargo, cuenta con una ventaja competitiva con respecto a ese amor imaginado: es real. Representa la síntesis entre nuestras ensoñaciones y las dinámicas de la vida material.

Este amor consumado, experimentado hasta sus últimas consecuencias, desvela verdades que pueden ser también negativas; llega a engendrar incluso el odio. El amor imaginado, platónico, es siempre positivo, es bueno en términos absolutos. Sin embargo, al

verse contaminado por la materialidad desaparece. Aquel que no ha amado materialmente, carnalmente, permanece en un estado de inmadurez neurótica, enquistado y atrapado en el mundo de las ideas. La consumación del amor pasa necesariamente por una desidealización del objeto amado, o de la propia idea del amor.

La verdadera madurez y desarrollo personal pasa necesariamente por mancillarse y mezclarse con la tierra. La degradación del sentimiento amoroso imaginado a través de la experiencia se traduce, en cambio, en una mayor practicidad y autonomía a la hora de enfrentarse a la vida, al tiempo que proporciona una nueva sabiduría. Gracias a este ensuciamiento del ideal logramos experimentar un amor real, compartido, en contraste con ese enamoramiento individual, solipsista e imaginado; estético. No debemos dejarnos hechizar por ese *mundo de las ideas*.

La idea cobra verdadero valor solo cuando logramos materializarla en el mundo. Solo en esa síntesis hallamos su fabulosa potencia transformadora. La acción, por otro lado, nos ofrece una percepción nueva, más real que la imaginada, que sirve mejor a nuestros intereses.

A pesar de todo, lograrlo no es tarea fácil. La vida es una lucha constante. Los seres humanos estamos así congénitamente constituidos: si no tenemos problemas, parece que nos los buscamos. De ahí que, si hemos de lidiar con un problema, como parece que es el caso, hagámoslo centrándonos en las acciones a realizar, teniendo muy en cuenta que las ideas que no se llevan de verdad a la práctica no sirven para nada. Y como, según parece, tener ideas es mucho más sencillo que ponerlas en práctica, cada cual debería poner toda su atención en ese aspecto concreto, aquel que atañe al mundo material: ¿cómo hacer de las ideas realidades concretas? La respuesta a esa pregunta pasa exclusivamente por actuar. Solo por este medio somos capaces de evocar la dulce síntesis que supone vincular indisolublemente y de modo definitivo la idea con el mundo de lo real.

1. Herbert Spencer, *An Autobiography: in Two Volumes,* vol. I*,* D. Appleton and Co., 1904, p. 515.
2. Stephen J. Gould, *La estructura de la teoría de la evolución*, Tusquets, 2004 (2002) pp. 124, 358.
3. Friedrich Nietzsche, *La genealogía de la moral*, EDAF, 2000 (1887), pp. 16-17.
4. Yukio Mishima, *El sol y el acero*, Alianza Editorial, 2010 (1967), pp. 42-43.
5. Iñaki Domínguez, *Sociología del moderneo*, Melusina, 2017, p. 53.
6. Fátima Servián Franco, «¿Decidimos primero y pensamos después?», *La mente es maravillosa*, 22 de mayo de 2018.
7. Dan Ariely, *Predictably Irrational: the Hidden Forces that Shape Our Decisions*, Harper

Prennial, 2010 (2008).
8. La conciencia colectiva carece de criterio, puesto que el pensamiento crítico es algo que se cultiva siempre individualmente. Las ideas morales colectivas tienen una utilidad aglutinante, propia de las convenciones sociales, y no un propósito de búsqueda de la verdad.
9. Aldous Huxley, *The Doors of Perception and Heaven and Hell*, Vintage, 2004 (1954), p. 50.

7. El racionalismo como ideología dominante

Hablemos ahora sobre el racionalismo como primacía del pensamiento sobre la acción. Digamos que en la historia occidental el pensamiento, en la forma de racionalismo, pasa a dominar ciertas fases de desarrollo a través de repentinos estallidos en los que las ideas y su adecuada articulación adquieren un papel preponderante en la vida colectiva.

Lo cierto es que, principalmente desde la Ilustración de los siglos XVII y XVIII, Occidente vive una era dominada por el pensamiento utilitario, la ciencia y la tecnología. Desde entonces el pensamiento lo es todo en términos de organización, tanto política como social, algo que no es baladí y que tiene, además, mucho que ver con aquello que trato de combatir aquí.

Nuestra cultura occidental, como *instrumento de colectiva percepción*, es eminentemente racionalista. Personalmente, soy partidario de equiparar el concepto de ideología con aquel de cultura; al menos considero la ideología como la expresión de una cultura dada en el plano de las ideas y los afectos. Es decir, que si la cultura tiene muy diversas manifestaciones (en cuanto a las costumbres, los valores morales), la ideología representa el modo en que interpretamos el mundo a través del pensamiento. De este modo, abogo por una ideología de acuerdo con el enfoque antropológico,[1] que hace de la misma el marco de referencia simbólico-afectivo que habitamos diariamente.

La ideología es para una cultura dada la realidad tal y como es pensada. En el caso concreto que trato, el de nuestra propia cultura, dicho pensamiento se ve reforzado por una apología de ese mismo pensamiento (razón) frente a otras potencias humanas, como pueden ser el sentimiento, la emoción, lo religioso. Si otras culturas están dominadas por una ideología religiosa, mística, la nuestra es eminentemente racionalista.

Por otra parte, si el marxismo de andar por casa entiende la ideología

como un filtro a través del cual comprendemos el mundo colectivamente, que responde a unos intereses de clase, hoy bien podríamos hablar del racionalismo como ideología. El racionalismo sería entonces una herramienta para la explotación y dominación de las masas.

A los que dicen que el irracionalismo campa a sus anchas, que existen todo tipo de intereses esotéricos que brotan por doquier —medicinas alternativas, astrología, tarot—, les responderé que estos fenómenos no son más que manifestaciones contestatarias de un irracionalismo muy arraigado en la psique humana que lucha denodadamente por desembarazarse de ese racionalismo ecuménico que todo lo impregna. Dicho irracionalismo refleja disidencias frente al paradigma dominante, cuya idiosincrasia consiste en ser racionalista y tecnocrático, no a la inversa.

Nuestra visión colectiva del mundo es racional. El grueso de la población no cree en ángeles, demonios, espíritus o en la vida después de la muerte. Algunos quizás crean en tales cosas por hobby, otros por seguir las pautas estipuladas por su entorno. Sin embargo, en lo que respecta a la vida cotidiana, casi nadie cree de verdad en todo esto. Y ¿quiénes son aquellos que construyen nuestra percepción de la realidad? ¿Quiénes moldean aquellas ideologías que tanta importancia tienen en nuestras vidas? Desde hace ya unos cinco siglos los artífices de tales constructos son los llamados técnicos y científicos. Si durante la Ilustración francesa Voltaire acusaba a sacerdotes y demás figuras religiosas como garantes de la «verdad», como mediadores que decretaban a la población general qué creer, a finales del siglo XX Feyerabend, el contestatario filósofo de la ciencia, otorgaba dicho lugar a los científicos, cuya nueva verdad revelada elaboraba una cosmovisión que era aceptada por la ciudadanía sin contestación crítica alguna. ¿Cuántos de nosotros, legos, sabemos verdaderamente algo de ciencia? Muchas de las enseñanzas, métodos y teorías de la ciencia escapan a nuestra inquisitorial mirada, puesto que carecemos de las herramientas intelectuales necesarias para su adecuada comprensión. A su vez, y por regla general, los propios científicos dominan tan solo un área muy acotada de especialización. Para ilustrar este hecho es mejor emplear las palabras de uno de tales especialistas, el biólogo evolutivo Edward O. Wilson: «La gran mayoría de científicos son obreros cualificados, investigadores que ejercen durante toda su vida carreras dentro de territorios de conocimiento e indagación pequeños y especializados (que actualmente se suelen

denominar “silos”). Nos pueden contar casi todo lo que se sabe acerca de, pongamos por caso, las membranas celulares, o las arañas migalomorfas, o sobre cualquier otro tema limitado en el que sean expertos, pero no mucho en profundidad sobre cualquier otra cosa ... Debido a que la mayor parte del conocimiento científico crece exponencialmente, duplicándose cada diez a veinte años, en función de la materia, las especialidades en el seno de las disciplinas se multiplican ... al tiempo que se reducen en ámbito». Por otra parte, «gran parte de la tecnología avanzada y el lenguaje técnico de una disciplina es, en el mejor de los casos, solo parcialmente comprensible para los expertos en otras disciplinas, incluso las que están muy relacionadas».[2]

Como vemos, hasta los mismos científicos han de sustentar sus creencias en una fe en el conocimiento ajeno. No obstante, aceptamos las enseñanzas de la ciencia como ciertas de modo dogmático: «Si los científicos cuentan con tanto prestigio debe ser porque tienen razón». No quiero desacreditar aquí la legitimidad de la ciencia, pero sí, al menos, cuestionar su validez como reveladora de una verdad absoluta. También los miembros de las culturas primitivas creen a pies juntillas aquellas verdades que dominan sus respectivas ideologías y cosmovisiones; también nosotros, los occidentales, nos vimos constreñidos y oprimidos en el pasado por nuestras creencias relativas al pecado, la gracia, el cielo y el infierno. ¿Acaso nuestra presente cosmovisión es la primera realmente verdadera en la historia de la Humanidad? Si atendemos al devenir histórico deberíamos cuestionar tal afirmación y dar por sentado que también nuestro tiempo y nuestra percepción del mundo pueden estar sometidas a verdaderas fallas y errores de cálculo.

Es preciso no olvidar la estrecha asociación entre ciencia y capitalismo modernos, ambos fenómenos sociales que la historiografía del siglo XX hace brotar de la Reforma luterana del siglo XVI. Lo cierto es que los principios prácticos y utilitarios del moderno racionalismo sirven a las mil maravillas a las necesidades productivas y de consumo de la industrialización y sus ulteriores desarrollos. ¿No es quizás el racionalismo una ideología que emana de las relaciones de producción propias del capitalismo moderno? ¿Una proyección simbólica de esas mismas relaciones?

La ciencia produce significados como parte de una determinada estructura social, por lo que no puede dejar de expresar una cosmovisión adecuadamente ajustada a los intereses del sistema al que

pertenece y del que es, de algún modo, fundamento. Como cualquier ideología, entendida en estos términos, en la que prepondera una intencionalidad explotadora, el racionalismo podría suponer también una distorsión de la verdadera realidad con fines interesados. Y, en el peor de los casos, ¿cómo sabemos que el modelo racional no es defectuoso? ¿Que la percepción del mundo que nos ofrece no es completa u objetiva? Se trata, en realidad, de un modelo en constante devenir, siempre por perfeccionar, que, por lo menos a día de hoy, no ha hallado verdades absolutas. La adquisición del conocimiento, de acuerdo con este modelo, es siempre incompleta; se halla en un proceso de construcción que nunca termina. Por otra parte, se entiende desde mediados del siglo XX, incluso entre sus más firmes defensores, que el conocimiento científico es aproximado, que ni siquiera podemos probar positivamente una verdad científica. Podemos, a lo sumo, hablar de la *eficiencia* de una determinada teoría o paradigma científico.

La noción de un racionalismo como ideología que responde a intereses concretos, por otro lado, no chocaría con la naturaleza intrínsecamente utilitaria que domina el mundo contemporáneo. Este modelo tendría, de acuerdo con los principios aquí postulados, dos funciones esenciales: comprender el mundo y transformar la realidad para satisfacer los intereses humanos.

No obstante, esta potencia para la manipulación hallaría su eco en el plano de lo eidético. No se trataría solo de manipular la naturaleza a través de la técnica, sino también de domar las conciencias a través de la construcción de una cosmovisión dada, que sirva para acotar y regular las aspiraciones humanas. Una ideología que aglutine los intereses de muchos de acuerdo con unos principios concretos. El racionalismo es una ideología, la ideología dominante en el mundo actual; una ideología que encierra un poder inmenso.

Dicho esto, como degeneración de esta primacía de las ideas frente a lo real-material —fruto de dicha ideología racionalista— nos encontramos con la omnipotencia de las ideas propia de la literatura de autoayuda. El pensamiento positivo, qué duda cabe, es parte de un ecosistema ideológico que encuentra sus fuentes en el capitalismo, hoy el sistema económico hegemónico.

Al igual que el estoicismo, que reflejaba a principios de nuestra era una nueva realidad política más allá de las fronteras de lo local, lo concreto y particular, la autoayuda, el coaching y todo lo vinculado al pensamiento positivo expresan una determinada realidad que subyace

a sus especulaciones: un modelo económico concreto. Esta noción del pensamiento positivo como herramienta ideológica del capital es un fenómeno muy llamativo, bastante obvio y reconocido, además, por muchos intelectuales a lo largo y ancho del mundo.

En el caso del pensamiento positivo, las ideas son también lo primero, solo que no para ser aplicadas a través de un método riguroso y práctico, sino cómo herramientas determinantes para la vida. El pensamiento positivo, como degeneración necesaria de esa primacía de la razón sobre todo lo demás, defiende ese mismo poder de la idea, solo que sin una aplicación material posterior. Entiende que la idea cuenta con una influencia intrínseca capaz de transformar el mundo con su sola existencia: ten una idea y transformarás la realidad. El pensamiento positivo es afín al racionalismo por la importancia que otorga al proceso cognitivo. Sin embargo, su recurrente optimismo («todo es posible», «cree en ti») choca con los firmes límites propios del pragmatismo racional.

Generalmente, cuando uno habla en sociedad de realismo, lo hace con un tinte pesimista: «seamos realistas, eran mejores ellos», «no teníamos muchas opciones». El racionalismo como ideología parece querer contener a cada uno «en su lugar», mientras el pensamiento positivo *nos invita a soñar*. No parece excesivamente descabellado afirmar que quizás esas dos opciones sean, en el fondo, las dos caras de la misma moneda; dos herramientas ideológicas esenciales en la estructura social capitalista. Por un lado, resulta necesario contener las expectativas de cada cual para que la ciudadanía permanezca sometida (racionalismo), al tiempo que se ofrece una falsa ilusión (pensamiento positivo) presente solo en la esfera de las ideas, al margen de toda acción, que es el marco de lo verdaderamente transformador. El pensamiento positivo (que en definitiva es solo eso, pensamiento) debe servir para contrarrestar la falta de expectativas implícita en el racionalismo.

Ese racionalismo que establece los «límites de lo posible» es, en esencia, castrante. Y ello por el sencillo hecho de que nos dice qué es posible y qué no lo es. De ese modo, nos impide de antemano aventurarnos autónomamente en experiencias y realidades desconocidas.

Esto nos recuerda la película *El bosque* (2004), de M. Night Shyamalan, en la que los habitantes de un pueblo tienen terror a aventurarse en las arboledas de las inmediaciones de su comunidad, pues están, supuestamente, pobladas por unas peligrosas criaturas.

Cuando el protagonista de la película se ve obligado a superar esa frontera a causa de fuerzas mayores, descubre que, en realidad, tales monstruos son entes imaginarios, empleados con la intención de dominar la voluntad colectiva de los miembros de la población.

Aquel que dicta la naturaleza última de lo real cuenta con un instrumento para ejercer una fundamental influencia. En los tiempos que corren, naturalmente, aquellos que deciden cuál es «la naturaleza última de lo real» serían los llamados científicos y tecnócratas. En ellos delegamos la masa de personas la función de comprender verdaderamente lo que es el mundo, ese escenario fundamental en el que desarrollamos todas nuestras actividades. En este sentido, no digo que científicos y tecnócratas sean necesariamente los que detentan el mayor poder en el marco de nuestras sociedades, sino que ejercen una función que es tremendamente beneficiosa, no solo para los poderosos, sino también para el correcto funcionamiento del sistema social, sus estructuras y subestructuras. Los científicos (como podrían ser también los periodistas) son algo así como mediadores, vías a través de las cuales el poder se reproduce y revitaliza de modo permanente. Su influencia es grande, puesto que son ellos quienes determinan, construyen y diseñan —todo, por supuesto, en base a un método— la realidad en la que vivimos y a cuyos principios debemos ajustar nuestra percepción y acciones de modo necesario.

La cosmovisión racionalista tiene una función de contención y ejerce una influencia muy útil al poder, puesto que establece qué es lícito creer y qué no lo es. No solo impone unos límites de lo posible, sino también de lo real. La realidad construida desde la posición racionalista parece servir a unos intereses de explotación. Como ideología, moldea la percepción que del mundo nos hacemos, estableciendo unos cauces a través de los cuales la ciudadanía ha de expresar sus ambiciones, aspiraciones, anhelos y productividad. En ese sentido, nuestra percepción consciente, el contenido de nuestras ideas y el modo en que las articulamos, son el reflejo de unas relaciones materiales que operan en el mundo y que constituyen la base última de nuestra convivencia social.

Por otra parte, este modelo racionalista sirve para fomentar el consumo. Esto se debe a que el modelo está estrechamente vinculado con una cosmovisión materialista, según la cual, la satisfacción psicológica es accesible solo a través de la adquisición de bienes, experiencias e identidades elaboradas por el mercado accesibles solo tras realizar un determinado desembolso económico. El materialismo,

como pieza fundamental en la ideología de la que hablamos, modela desde el paradigma científico —separado por completo de toda noción de espiritualidad— una serie de valores morales, gustos y principios de acuerdo con los cuales todos vivimos; una preeminencia del materialismo que deviene en consumo desaforado. Hablamos de un materialismo no experiencial, es decir, manipulado desde las ideas y desvinculado por completo del desarrollo emocional; algo de lo que hablaré más adelante.

A pesar de ser una emanación del racionalismo imperante como expresión degenerada de la psicología cognitiva, la ingenua filosofía de la autoayuda se opone también a las premisas y designios de su padre ideológico con una desmedida fe en meras ideas que llevan a creer que todo es posible; un principio que contradice categóricamente las enseñanzas del racionalismo hegemónico. El racionalismo como ideología defiende unos límites de lo posible bien acotados.

El racionalismo se enroca frente al devenir y el cambio cuando afirma que tal o cual cosa no es factible. Solo cuestionándonos tal imposibilidad figurada a través de la acción podremos salir verdaderamente de dudas. La historia de la Humanidad consiste en una intención constante e irreductible de realizar lo imposible. Dicho proceso, curiosamente, ha demostrado ser un rotundo éxito. Lo imposible e inaudito ha sido materializado en la historia del mundo y ello gracias a un empuje ciego de la voluntad hacia lo desconocido.

Uno de los más serios problemas del pensamiento científico es, en este sentido, la arrogancia excesiva de la que dan muestras los respectivos representantes de las disciplinas científicas. Lo curioso es que las guerras entre bandos divididos en el seno de una misma disciplina son de lo más encarnizadas, y ni los propios científicos están de acuerdo en gran parte de sus interpretaciones. De hecho, la hegemonía de uno u otro paradigma depende de una serie de denodadas y constantes batallas burocráticas que tienen lugar en el seno de las universidades y diversas instituciones del conocimiento; de todo lo cual inferimos no solo la fragilidad interna de toda especialidad científica, sino también la voluntad de dominio que caracteriza el trabajo científico en todas sus formas.

Esto da a entender que la ciencia no es ese ámbito cuyo objetivo exclusivo es la apacible búsqueda del conocimiento, sino que cada pieza que sirve a la construcción de esa realidad (ideología o cosmovisión), de la que todos somos deudores, ha de ser adherida a la imagen completa solo tras acontecer muy arduas luchas. Tras cada

victoria en este terreno, por otra parte, la posición de dominio ha de ser mantenida también con denodado esfuerzo.

Como ya he dicho, la ideología racionalista sirve para producir y contener las creencias colectivas, mientras que el pensamiento positivo y los consejos existenciales propios del coaching y la literatura de autoayuda ofrecen a las personas una ilusión de felicidad, de fe en su potencial para ser felices; una impotente fantasía que sirva de compensación al tedio de una vida estructurada científicamente. Estas son dos facetas de una misma estructura cuya función es canalizar las capacidades humanas.

Para ilustrar ambas posiciones extremas que, a pesar de emanar de una misma fuente, se hallan enfrentadas, hablaré de la clásica confrontación entre el escéptico racionalista y ex mago James Randi y el vidente e ilusionista israelí Uri Geller, que tuvo lugar en los años setenta del siglo pasado.

Según Randi, la esencia del mensaje que Geller estaba ofreciendo al mundo era que con tan solo desear ciertas cosas «uno podía hacerlas realidad», algo que él como racionalista se decidió a cuestionar. Randi comprendía que tal posicionamiento intelectual era sencillamente falso y, además, se preocupaba muy mucho porque contradecía los principios estipulados por la ideología dominante, de la que él era representante consumado.

Cuando Geller fue invitado al «Tonight Show» de Johnny Carson en 1973, Randi recibió una llamada para saber si estaba dispuesto a asesorar al programa y poner en evidencia los poderes falsos del mago israelí. Por lo visto, Carson no se fiaba del ilusionista y quiso ponerle a prueba. Lo curioso es que habiendo sido mago él mismo, Randi contaba con buenas herramientas para exponer los embustes de todo tipo de timadores.

Como todos saben, Geller era reconocido mundialmente por su capacidad para doblar cucharas, así que el primer consejo que dio Randi al equipo del programa fue que contasen con sus propias cucharas y que no dejasen que ningún miembro de la corte del ilusionista tuviese acceso a ellas. Una vez allí, el fracaso de Geller fue estrepitoso. Por lo visto, solo fue capaz de doblar parcialmente una de las cucharas. Randi estaba encantado. Había logrado desacreditar ante todos a un serio contrincante de su concepción del mundo; aquella que representa los valores del *statu quo*.

Randi afirma en alguna de sus entrevistas que, como individuo, busca siempre contar con el máximo control sobre todo lo que hace; que no

bebe, no fuma y no consume estupefacientes de ningún tipo, pues eso podría perturbar y modificar su experiencia consciente. Según él, la percepción sobria expresa nítidamente «la verdad» del mundo. De esta manera, Randi es una especie de fanático de la ideología dominante, que se manifiesta fielmente en la conciencia despierta, no afectada o alterada en modo alguno; una conciencia despierta que parece confundir con la realidad «en sí». Randi es un amante de la ideología, una programación de la que él y todos somos objeto, y que responde a los intereses últimos propios de una estructura socioeconómica concreta. No hay que olvidar que la conciencia despierta es la conciencia programada por la ideología racionalista.

Curiosamente, es precisamente el movimiento contrario el que gente como Aldous Huxley, Timothy Leary, Ken Kesey o Jim Morrison adoptaron a través del consumo de sustancias como el LSD, el peyote o la psilocibina, cuya función primordial consistía, según ellos, en desprogramar al sujeto de los contenidos de una conciencia apuntalada desde un poder invisible que expresaba los intereses y valores de una sociedad opresiva e hipócrita. En palabras de Kesey: «Cuando por primera vez nos adentramos en esa habitación prohibida de otra dimensión, supimos que habíamos descubierto algo tan sorprendente y poderoso como el Nuevo Mundo con el que Colón se topó sin querer». El consumo de ciertas sustancias, según ellos, ofrecía, no una perspectiva distorsionada del cosmos, sino una vía de comunicación con verdades más profundas. A su juicio, era precisamente una conciencia despierta la que representaba una distorsión.

La prohibición de las drogas, por otro lado, responde en gran medida a este mismo principio: no ver la realidad desde cierta perspectiva es considerado ilegal. No es temerario afirmar que la prohibición de ciertas sustancias psicotrópicas obedece a un intento de controlar las conciencias individuales para ajustarlas a unos determinados patrones y evitar así el surgimiento de divisiones sociales y enfoques disidentes.

No es de extrañar que periodos de transición histórica, como pueden ser los años sesenta del siglo pasado, se vean caracterizados por una dominante cultura de las drogas. Al lograr estados alterados de conciencia uno escapa de las redes de la ideología dominante cuyo rol consiste en conformar, como de hecho conforma, nuestra percepción del mundo.

Por su parte, Randi llama a su propia claridad de pensamiento «ser consciente». Aun así, otros dirían que la conciencia cuenta con

potencialidades que van más allá de la ciencia o del cálculo racional; que de algún modo ese estado de vigilia no es más que una construcción ideológica, un filtro que Randi toma prestado para comprender la realidad. A su estado de vigilia es a lo que Randi llama el «mundo real»; un mundo tan real como le sea posible percibir, dice él. No obstante, ¿es dicho sistema operativo de la conciencia representante fiel de la realidad?, o ¿es en verdad un andamiaje estructural de la mente humana según un modelo subjetivo para la dominación? ¿Abraza Randi la realidad o, más bien, su propia alienación?

James Randi habla del mundo como un lugar que «no es perfecto, pero es nuestro. Así que sería mejor que aprendiéramos a vivir en él tal y como es»; unas palabras que expresan a la perfección ese *ethos* racionalista (que, curiosamente, contradice la propia acción transformadora de la ciencia). Esta ideología aboga claramente por la adaptación al medio, no por una transformación del mismo. Podemos esperar lo mejor, pero siempre ajustándonos adecuadamente a la realidad circundante. Digamos que Randi representa esa ideología que sirve de apoyo simbólico al sistema económico, mientras la fe desmedida en el poder de la voluntad y de las ideas, a la que da cuerpo Geller, hace las veces de entretenimiento y migajas entregadas a las masas para no claudicar ante una existencia excesivamente prosaica y desencantada. Reconocer a la voluntad individual un poder real, o una eficiencia concreta, permite al sujeto conservar cierta dignidad personal en el seno de sociedades complejas en las que casi todo escapa al control de uno, y en las que cada uno de nosotros somos una minúscula pieza en un enorme engranaje que se nutre de nuestros desvelos e inquietudes. Randi es el prístino portavoz de esa gran maquinaria, siendo su más fiel defensor.

De hecho, representa esa ideología de la que habla Adorno, que siente repugnancia hacia la diferencia, que trata de asimilar o devorar todo aquello que parece escapar de sus garras; aquello que desborda los límites de lo inteligible. La ideología es para Adorno, en palabras de Terry Eagleton, «un tipo de racionalidad encubiertamente paranoica que de modo inexorable transmuta la singularidad y pluralidad de las cosas para hacer de ellas un mero simulacro de sí misma».[3] Randi ejerce esa función homogeneizadora con una virulencia implacable.

No obstante, al menos en el caso de Uri Geller, su derrota no fue total, ni mucho menos. Es muy posible que su arte para doblar cucharas fuese un timo, basado en un desgaste previo de dicho tipo de cubiertos

por parte de sus ayudantes, pero había algo en el ilusionista israelí que escapaba al control, no solo de Randi, sino también de algunos de los científicos más importantes de Estados Unidos. Entre algunas de sus habilidades, Uri Geller era capaz de leer las mentes de otras personas. De hecho, saltó a la fama en su país cuando vaticinó, en directo, la muerte del presidente de Egipto, Gamal Abdel Nasser, el 28 de septiembre de 1970. Naturalmente, los escépticos afirman que una nota le fue entregada durante el show y que así se enteró de tan importante acontecimiento. No obstante, Geller realizó todo tipo de experimentos televisivos —también en privado con innumerables celebridades— en los que era capaz de dibujar aquello que otro había visualizado a petición suya, en un momento dado. Se cuenta la historia de cierto famoso con el que había hablado por teléfono antes de viajar para encontrarse con él. El mago le pidió que imaginase algo. Cuando llegó del aeropuerto, Geller mostró a su famoso amigo un dibujo que representaba exactamente aquello que la referida celebridad había imaginado.

Todo esto, por supuesto, podría caer en el marco de una pura mitología. Sin embargo, en 1973 Geller fue sometido a todo tipo de pruebas por parte de científicos de primer orden en el Instituto de Investigación de Stanford (SRI), una de las universidades más importantes del mundo. Lo cierto es que ahí Geller demostró, bajo el atento escrutinio de varios científicos, la veracidad de muchas de sus capacidades. Enviaba números por vía telepática a los científicos con los que trabajaba. Se le invitaba a adivinar el contenido de una serie de imágenes metidas en sobres, que eran, a su vez, encerradas en una caja fuerte. Geller dibujó, adivinando una y otra vez todas y cada una de las representaciones contenidas en los sobres.

En este caso, al menos con respecto a sus poderes telepáticos, estos experimentos en el marco de un entorno controlado fueron todo un éxito. En este sentido y por mucho que ultrajase la disposición escéptica de James Randi, esos experimentos en un laboratorio con científicos de alto nivel escapaban al control de la ideología racionalista. Geller había logrado una serie hazañas inexplicables desde la perspectiva científica.

Aunque sorprenda a muchos, el fenómeno de la telepatía parece haber sido corroborado como auténtico en diversos experimentos científicos.[4] A pesar de no haber explicación alguna que sirva para entenderlo, la telepatía parece ser real. De esta manera, ambas posiciones enfrentadas (la de Randi y la de Geller) contaron con sus

respectivas victorias y derrotas.

El empeño denodado de James Randi parece señalar que el universo simbólico postulado por el racionalismo no es tan sólido como podría suponerse. Al igual que los gobiernos de grandes Estados han contado históricamente con agentes provocadores y diferentes estrategias para sofocar potenciales revoluciones (que, en algunos casos muy a su pesar, finalmente resultaron victoriosas), la ideología racionalista bien puede sucumbir en algún momento. Y ahí tenemos la prueba, en el rol de James Randi, y de muchas otras personas de mentalidad científica que se esfuerzan por salvaguardar los principios racionalistas a toda costa.

Dicho esto, lo importante ahora no es optar por una u otra forma de entender la realidad, sino más bien tratar de contraponer ambas posiciones para ofrecer una tercera vía expresada en la acción; un enfoque que nos sirva para descubrir verdades propias, aquellas que atañen a nuestra vida de modo más inmediato. Resulta necesario, por una parte, escapar de la alienación (expresada en la ideología que apuntala el enorme engranaje social) y, por otra, huir de una voluntad que se realiza solo en el terreno de la imaginación (representado esto por el llamado pensamiento positivo).

La ideología racionalista se fundamenta en aplicar metódicamente ideas que sirvan para la explotación de recursos, ya sean estos humanos o materiales. Por su parte, la literatura de autoayuda nos invita a creer en nosotros mismos, a considerar que todo es posible; una posibilidad que se sustenta en el poder de deseos o decisiones mentales. En ambos casos, el sujeto queda desarmado: en el primero de ellos, como pasiva partícula o eslabón de un gigantesco mecanismo cuyo funcionamiento escapa a su control; en el segundo, como aquel que solo cree, sin ejercer impacto alguno en la realidad.

1. Terry Eagleton, *Ideology. An Introduction*, Verso, 1991, p. 43.
2. Edward O. Wilson, *Los orígenes de la creatividad humana*, Crítica, 2018, pp. 191-194.
3. Terry Eagleton, *Ideology. An Introduction*, p. 126.
4. Montague Ullman, Stanley Krippner y Alan Vaughan, *Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP*, MacMillan Publishing, 1973.

8. Una acción dirigida en el mundo

Enfrentados con este dilema entre racionalidad castrante y pensamiento positivo, lo que yo propongo, de nuevo, es actuar, pero no de modo heterodirigido (gobernado por otros), como parte de ese gran ensamblaje, sino actuar desde la propia individualidad, desde un sentimiento de íntima interioridad fundamentado en una disposición crítica que cuestiona y analiza el mundo. Resulta necesario que el sujeto haga aflorar su identidad propia a través de la acción, sin permanecer retenido en la esfera de las ideas, pensamientos y deseos. He aquí esa tercera vía, síntesis de las dos anteriores.

Hay quien dirá que la identidad íntima no existe, que somos en realidad idénticos a la máscara que ofrecemos ante el público: la máscara revela quiénes somos en verdad. Dicho esto, si la máscara desvela quiénes somos, suele acontecer tal cosa de modo involuntario. Las personas, por lo general, no son aquello que tratan de proyectar en el mundo exterior. Tampoco lo que creen ser —su percepción subjetiva de sí mismos—, aunque dicha conciencia esté más próxima a la verdad del asunto; y si hablamos de deseos y pulsiones inconscientes, en combinación con sus represiones, proyecciones, conflictos y traumas emocionales y psicológicos, entonces nos acercamos aún más a una identidad profunda.

Idealmente, el yo interior se expresa en una vocación, sea esta la que sea, incluso aunque no se trate de un desempeño particularmente brillante. Por otra parte, siguiendo las pautas del pensamiento positivo, es necesario tener fe y no auto-limitarse de antemano, pero no en relación con ideas que sirven a modo de narcóticos, sino en la construcción de una identidad fundada en la acción. La auto-ayuda da preponderancia a la «decisión» o a la «idea» en la construcción del yo, cuando lo que de verdad importa es acometer un acto fundacional que ha de repetirse diariamente para el desarrollo de un sujeto en constante cambio.

Como afirma Seth Godin, empresario y escritor motivacional:

«Profundiza en tu interior y di "en este momento voy a elegir ser la mejor versión de mí mismo y buscaré oportunidades". Y entonces lo que ocurre, al menos con la mayor frecuencia, es que el mundo responde invitándote a actuar en un escenario más grande ... aquellos que tienen la ambición para soñar en algo más grande son los que transforman el *statu quo*». Sus palabras, que aparecen en una entrevista de YouTube con Tom Bilyeu bajo el título «Cómo hacer uso de tu libre albedrío» (o libre voluntad), vienen a corroborar lo que digo. En ningún momento se habla del arduo proceso y concatenación de acciones que exige cobrarnos esa «respuesta del mundo».

Se nos dice que con solo tomar una decisión mental «el universo conspirará para que nuestros deseos se materialicen». Esta fe absurda en el plano del pensamiento y la voluntad pura es una estafa de los tiempos actuales. El fondo de la cuestión estriba en que tenemos, evidentemente, más posibilidades de lograr un determinado éxito a través de la pura acción que a través del puro pensamiento.

Relacionarnos activamente con el hábitat, como ya dije, servirá para revelar verdades sobre nosotros y sobre nuestro entorno que desconocíamos; así, lo revelado por la acción diferirá del conocimiento racional (que en su vertiente científica suele ser prestado) y también de las aportaciones del pensamiento positivo (cuyas verdades son sencillamente imaginadas). De ahí que el descubrimiento de tales realidades y potencialidades haya de recaer en la autonomía individual, no en enseñanzas ajenas impuestas por una ideología dada. De este modo, la persona ha de tratar de escapar a su enajenación respecto al mundo por vía de un conocimiento inmediato que solo puede proporcionar la experiencia.

La cosa, en definitiva, consiste en trazarse un plan propio que habrá de ejecutarse con fe a través de la acción (es decir, no habrá de permanecer en el marco del puro pensamiento). El pensamiento, positivo o no, será entonces solo un epifenómeno de la acción, el reflejo de nuestra realidad material; de las consecuencias necesarias de nuestras acciones.

Habrá lectores que se sorprendan, por otra parte, ante mi persistente invitación a actuar: ¿Acaso no vivimos en sociedades particularmente activas, en las que la gente vive con urgencia y no tiene tiempo para el reposo y la contemplación? ¿No vivimos ya en comunidades hiper-activas? ¿No es condición *sine qua non* de toda sociedad occidental una actividad colectiva desenfrenada? Esto es así. No obstante, sería, en este caso, necesario prestar atención a la *calidad* de dicha actividad.

Las personas actuamos de modo frenético pero, generalmente, no como consecuencia de una *llamada interior*, sino de una *llamada exterior*. Estamos hablando de una forma de actuar que es, en el fondo, sencillamente patológica. Ya en mi libro *Sociología del moderneo* (2017) caracterizo esta vorágine de actividad como una fuga del sujeto social de sí mismo. Las personas tenemos verdadero terror a afrontar nuestra auténtica realidad, por lo que huimos de ella a través de una actividad desatada. Dicha acción se propaga por unos cauces previamente delineados por otros, o por la propia estructura en la que vivimos inscritos. Por tanto, estamos hablando de una acción enajenada; es decir, una acción no del todo verdadera, al menos de acuerdo con los principios del presente libro.

A diario cumplimos con todo tipo de actividades que, en el fondo, no nos interesan lo más mínimo; realizamos estudios que no son en absoluto vocacionales; vivimos con parejas de las que no estamos enamorados; y consumimos productos y opiniones dogmáticamente, puesto que lo hacemos más por presiones externas que por una presión interna. En este sentido, es necesario perseguir la vocación, como presión interior que lucha por materializarse. Esta no se expresa en la forma de pensamientos, sino de un instinto que quiere enseñorearse de la vida

Como seres alienados, nos vemos cosificados, es decir, operamos en la sociedad a modo de objetos. Somos manipulados por fuerzas mayores. De ahí que debamos actuar como agentes, como seres activos que toman las riendas de sus vidas. Y no necesariamente de modo colectivo, como entienden ciertas posiciones de izquierdas, sino desde la individualidad. La diferencia esencial entre ser agente y paciente está en que el agente actúa desde sí mismo, mientras que el paciente, padece, o realiza acciones impuestas.

Es importante desarrollar una filosofía propia, en la medida de lo posible, al margen de estructuras de pensamiento que son, a su vez, sub-ideologías en el seno de ideologías más amplias. Mucha gente, por poner un ejemplo, cree que al interpretar la realidad desde un modelo marxista están siendo revolucionarios o críticos con su entorno cuando, en realidad, están tomando prestada una estructura de ideas (ideología) de procedencia ajena. Aunque alguien puede siempre nutrirse de distintos campos, la idea es servir a los intereses del yo concreto. Unos intereses que aporten satisfacción y que, como consecuencia, redunden en una conducta moral, en un beneficio también para el colectivo. La satisfacción será hallada al consumar los

imperativos de esa presión interior, personal, única e intransferible.
La alienación, por otra parte, es en cierta medida siempre necesaria. Cuando alguien se relaciona socialmente, debe llegar a acuerdos con los demás. El sujeto ha de ocupar siempre un espacio común, en parte ajeno, que viene impuesto socialmente. Entregar parte de la individualidad a un todo es siempre necesario para la convivencia social. Sencillamente, no hay que dejar que tal entrega sea excesiva. Una cosa es seguir las normas, cumplir con ciertas costumbres básicas, y otra ser el adalid de acciones y pensamientos impuestos dogmáticamente desde una fuente extraña a uno mismo.
Digo, pues, que en la medida de lo posible uno debe elaborar una estructura de pensamiento propia, con sólidos cimientos y elementos intelectuales heterogéneos. Como cabe esperar, este no es un empeño cuyos frutos sean recogidos en un espacio corto de tiempo. Los esfuerzos que han de moldear nuestro carácter no son cosa de un día. Aquel que quiera aprender algo con verdadera competencia ha de amar su objeto de estudio. Para conocer, es necesario disfrutar del aprendizaje.
Siguiendo la línea argumental previa, lo importante es tratar de fomentar un apetito cuya llama sea avivada exponencialmente, a base del hábito. Aprendamos, pues, a vivir. Para vivir uno debe saber actuar en el mundo; debe ser eficiente al menos a la hora de transformar su entorno. La acción dirigida es aquella que obedece a los verdaderos intereses del sujeto, quien, por su parte, debe aprender a reconocerla. La *acción dirigida* de la que aquí me ocupo cuenta, a pesar de todo, con un escollo formidable: el miedo; un obstáculo con gran poder disuasorio. No obstante, como enseña la teoría psicoanalítica y la propia experiencia cotidiana, al enfrentarnos con la hidra de mil cabezas, la influencia de ese dragón —el miedo— queda diluida en una disminuida criatura que podemos vapulear a nuestro antojo. «El peligro se desvanece cuando se le mira de frente», dice Chateaubriand en sus *Memorias de ultratumba*.[1] Precisamente a esto se refería Jim Morrison cuando hablaba de «besar la serpiente» (*kiss the snake*) en el clásico tema de los Doors *The End* (1966). ¿Qué mayor atrevimiento hay que besar aquello que nos intimida? El beso expresa la entrega a esa experiencia que nos aterroriza.
La palabra dragón viene del latín *draco*, que remite a la serpiente. A su vez, *draco* —término de origen griego— hace referencia a la mirada fija de las serpientes, como animales que carecen de párpados. Una mirada que nos atemoriza. En relación a esto se origina, a su vez, el

basilisco como animal mitológico: una serpiente capaz de matar con la sola mirada. Los seres humanos sentimos un terror primordial hacia los reptiles, ya que vienen a simbolizar nuestros miedos más profundos. De acuerdo con la filosofía de Nietzsche, la acción que enfrenta un miedo es un modo que tiene toda persona de «decirse sí a sí misma», de afirmar la propia existencia frente a la «moral de esclavos» que lleva al individuo, no a ser proactivo —hablando en términos psicológicos contemporáneos—, sino a reaccionar.

Cuando hablo de acción positiva, me refiero a actos que nos enfrenten a quienes somos, que sirvan, no para distraernos de nosotros mismos, sino para incrementar nuestro poder en el mundo a través de un enfrentamiento primordial con el yo. Toda acción que sirva para incrementar nuestro poder habrá de ofrecer una resistencia; resistencia cuya influencia se verá atenuada cuando la acción se convierta en hábito.

Tanto Nietzsche como Napoleón entendían la felicidad como un incremento en el poder del que uno se adueña, un poder que aumenta con cada una de las resistencias superadas, ya sean estas interiores o exteriores. Ese proceso contiene un placer intrínseco que le pertenece, que es connatural al mismo. De acuerdo con esto, descubrimos que «la mera acción es placentera».[2] Ese poder debe ser ejercido sobre uno mismo, algo que, en definitiva, conlleva necesariamente una eficacia mundana, es decir, un poder ejercido indirectamente sobre otros. Para lograr este incremento de nuestro poder es necesario, sin embargo, acometer a la bestia: el miedo irracional.

A causa de la importancia radical de este asunto para nuestro argumento, hablaré a continuación del miedo a la acción y sus consecuencias patológicas. Cuando uno de tales enquistes del temor es sobrepujado, uno de veras recupera el aliento, se nutre de nuevos aires y los sentimientos expansivos revitalizan el ánimo. Si existe algo llamado felicidad, esta consiste en superar las resistencias y barreras íntimas a través de una acción recurrente. Uno debe aprender a aficionarse a esos cambios, a superar ciertos umbrales de los que en principio nos arredramos. Debemos hacernos adictos a esa felicidad transitoria y reiterada cuya salud consecuente ha de invitarnos a actuar de nuevo; una y otra vez.

1. Chateaubriand, *Memorias de ultratumba*, Alianza Editorial, 2018 (1849), p. 484.
2. Friedrich Nietzsche, *La genealogía de la moral*, EDAF, 2000 (1887), pp. 22, 69.

9. Relación entre el miedo a la acción y el dolor

Como afirma un anuncio de GAIA.COM/E-MOTION, con el que me encuentro en Facebook (y que no me extrañaría que promocione subrepticiamente los servicios de una secta): «Debemos tratar de comprender cómo es posible deshacerse de moléculas emocionales negativas para sustituirlas por moléculas emocionales positivas».
Contemplamos en el uso de este lenguaje el intento de darle a la jerga empleada un tinte técnico. Se ofrece así al receptor inculto o incauto cierta legitimación de corte aparentemente científico. En este caso vemos cómo un discurso sin base teórica trata de apropiarse de la autoridad del racionalismo como ideología dominante. Por otra parte, una asociación entre biología y pensamiento positivo sirve a modo de sugestión que amplíe los horizontes de un pensamiento cotidiano, por lo general pobre. Es este uno de los problemas de no cultivar el intelecto, principalmente a través de la lectura: que cualquier noción poco habitual o una rara combinación de elementos como «emociones» y «moléculas» puede ejercer fascinación en alguien poco sofisticado.
Uno de los mayores peligros para la arrogancia de la mente humana estriba, como ya han señalado innumerables intelectuales, en conocer solo un poco. Cuando uno sabe alguna que otra cosa, muchas veces se toma sí mismo por culto y se anima a cuestionar la realidad, pero siempre desde una perspectiva falsamente instruida. Es esto lo que ocurre en el caso de los típicos conspiranoicos, que han leído un libro o dos y «saben» que todo es un teatro en el que el gobierno de los Estados Unidos lleva la batuta. Según ellos, el gobierno francés, inglés o español perpetran atentados contra sus propios intereses por razones imaginarias, en potenciales conspiraciones que no tienen ni pies ni cabeza. Si uno cuestiona sus delirios en las redes sociales, le llaman enajenado, borrego o ignorante.
Curiosamente y a pesar de su «escepticismo», este tipo de sujetos son

los más proclives a caer en las redes del pensamiento positivo. Cualquier idea que trascienda los estrechos límites de su universo intelectual es capaz de inducir en ellos una sugestión hipnótica de grandes magnitudes.

Habiendo dicho esto, que yo sepa las «moléculas emocionales» no existen. Sin duda, claro que podemos considerar una actitud mental positiva o negativa como realidad tangible. Pero, también, como ya hemos visto, una disposición del ánimo favorable no es algo que uno pueda controlar mentalmente, sino que es la acción en el mundo la única que puede proporcionarla. Puedes llamar moléculas a tus sensaciones, pensamientos o emociones si así te place, pero esa mutación de la energía interior es solo factible a través de una interacción con el mundo circundante.

Ya he dado a entender que la virtud está generalmente ligada a ciertas formas de bienestar: aquel que es feliz se conduce moralmente en el mundo. Como consecuencia, comprobamos que, por el contrario, el infeliz es inmoral casi de necesidad, pues busca aplacar su dolor atacando el bienestar de otros o, sencillamente, siendo desagradable y mezquino. La verdad es que la persona inmoral está atrapada en un estrecho horizonte de percepción, ideas y sentimientos que le llevan a hacer daño a los demás. Como afirma el refranero español con todo acierto, la persona inmoral «en el pecado lleva la penitencia». Una sentencia a la que damos una vuelta de tuerca: la gente no ha de pagar por sus pecados como muchos quisieran, sino que pecan precisamente porque sufren. La penitencia representa su propia existencia; el pecado es el fruto inevitable de su malestar.

El objetivo que nos hemos marcado aquí, de acuerdo con este principio, es deshacernos de esa penitencia para que nuestros apetitos tiendan al bien; que la disposición de nuestro carácter tienda de modo natural —que no forzado— hacia lo positivo. Cuando hablo de apetitos me refiero, como ya dije, al elemento más profundo de nuestra psique, a la base de nuestra vida consciente, no a los estratos más superficiales, representados por nuestras ideas. Es necesario remarcar que el enfoque católico, centrado en la confesión y el examen de conciencia, tiene mucho que ver con las enseñanzas de la autoayuda contemporánea. Digamos que los principios de este auto-examen son transmitidos desde los estoicos, célebres precristianos, pasando por la Iglesia católica y hasta llegar a la autoayuda.

Todas estas enseñanzas parecen servir a modo de instrumentos que inducen al sujeto a aceptar la realidad en la que vive. Con todo, a

pesar de estos esfuerzos, el pecado no desaparece. Curiosamente, el protestantismo, al eliminar la confesión, contribuye a la fundación de sociedades más activas, transformadoras. Digamos que transfiere la presión interna, que atenaza a la conciencia en interminables rumias, al terreno de lo social y lo económico. Así es, de acuerdo con el modelo establecido por Max Weber, que surgió en la Europa septentrional el capitalismo que hoy domina el mundo. Pero no hablemos ahora de manifestaciones de la fe colectiva.

Con respecto a la fe que cada sujeto deposita en sí mismo —que es la que realmente nos interesa aquí—, cuando uno no cuenta con ella de antemano, esta solo puede ser construida a través de acciones. De nuevo, me refiero, naturalmente, a una acción dirigida desde el yo, no desde la estructura social. La idea consiste en olvidarse de condicionantes psicológicos y actuar, dispuesto a sufrir las consecuencias.

Creemos tener miedo a actuar en el mundo, sentimos temor de la acción misma, pero lo cierto es que existe un dolor que subyace a dicho temor y que probablemente esté emparentado con nuestros traumas personales. No tenemos miedo a una determinada actividad, sino que nos aterroriza un dolor concreto. Aquel que está dispuesto a sentir ese dolor será capaz de conquistar la fe en sí mismo a través de su acción en el mundo.

No tenemos miedo a la acción, tenemos miedo al dolor. Recuerdo el modo en que me percaté de esto hace ya muchos años. Sería el año 2006 cuando una amiga me invitó a que me entrevistara con ciertas personas con vistas al ofrecimiento de un determinado trabajo. Montado en el autobús, dirigiéndome a la cita, sentía agobio; timidez, diría yo. Mis pulsaciones estaban más aceleradas de lo normal, estaba nervioso. A pesar de todo, decidí enfrentarme a ese miedo con todas las consecuencias. Aunque ese miedo respondía a algo nimio, para mí representaba una verdadera dificultad enfrentarlo y, al tratar de hacer ese tránsito de la potencia al acto, me percaté de que la sensación que debía encarar era verdaderamente incómoda.

Mi aceptación de ese pánico me causaba un dolor que se expresaba en términos incluso físicos. Entendí entonces que quizás mi miedo era en realidad dolor, o una modalidad del mismo, y que muy probablemente ese terror estaba inducido por experiencias traumáticas previas. Una vez el tránsito por ese dolor tuvo lugar y me entrevisté con aquellos con los que debía negociar, el miedo se disipó y todo salió a pedir de boca.

En otra ocasión, siendo más joven, tenía que hacer un determinado recado, y me resultaba algo complicado, por ser muy tímido. Al presentarme en la primera tienda para comprar aquello que buscaba, me sentía cohibido. Como no contaban entre sus existencias con aquello que yo buscaba, tuve que visitar innumerables tiendas, con el mismo resultado. El lector puede imaginar que a la cuarta visita, lo último que yo sentía era timidez. La acción recurrente me había liberado de mi miedo.

A este respecto, vemos como infinidad de textos de autoayuda abogan por salir de «nuestra zona de confort». Lo cierto es que se trata de un buen consejo. A pesar de su utilidad para un modelo capitalista en el que los trabajadores, del tipo que sean, cuentan con una realidad cada vez más precaria y han de adaptarse a la situación y contexto que sea (aquella que más convenga a terceras personas), es cierto que, a nivel personal, encarar realidades nuevas puede dar buenos frutos. Ocupémonos de ellas. Salir de tu zona de confort sirve a modo de descubrimiento de uno mismo. Esa es su función esencial: fortalecer la propia identidad. Es una forma de acción, por lo que sirve para revelar verdades desconocidas para aquel que se limita a imaginar.

No obstante, hay que saber identificar el momento en el que uno se aventura para descubrirse a sí mismo en el mundo. La acción es siempre bienvenida, y debe ser cultivada a diario, pero también hay acciones concretas que uno debe saber cuándo han de llevarse a cabo. El crecimiento de todo ser humano ha de ser orgánico, y cada cual debe dilucidar cuándo ha llegado la hora de realizar ciertas acciones. ¿A qué me refiero con crecimiento orgánico? Pues a un crecimiento que, de alguna manera, escapa a nuestra voluntad. Un crecimiento que viene impuesto por unos ritmos internos que debemos saber aprovechar como si se tratase de coger olas haciendo surf. Cuando uno lleva a cabo una acción en un momento intempestivo, su eficiencia será mínima; puede incluso llegar a ser contraproducente, puesto que puede minar la confianza del individuo en sí mismo. Es necesario saber escoger el momento. De nuevo, este será reconocible cuando la llamada interior, esa presión interna, lo anuncie. Cuando el momento llega, es necesario aprovecharlo.

Conozco a un tipo que tiene casi cuarenta años. Vive con sus padres, todavía no ha acabado la carrera (que lleva cursando desde los dieciocho) y cuando sale a cenar con sus amigos picotea, como quien no quiere la cosa, para volver a su casa luego y comer la comida que le prepara su madre. Esta persona se siente protegida en un entorno

que él considera seguro. Pero lo cierto es que está fuera de su zona de confort sin saberlo. Se trata, en realidad, de una posición sumamente incómoda, solo que no quiere darse cuenta: está completamente enajenado. Para este tipo de persona, «salir de su zona de confort» le serviría para recuperar una comodidad auténtica. Aquel que no sabe prestar oído a sus ritmos internos, naturalmente, ha de pagar las consecuencias. Al reprimir la acción que sabe que debería adoptar, está creando para sí unas circunstancias que solo contribuyen a potenciar su neurosis. Solo en la acción habría de hallar la verdadera salud.

De ahí que ese salir de nuestra zona de confort pueda ser, en realidad, reformulado del siguiente modo: uno ha de reencontrar su zona de confort. En muchas ocasiones a lo largo de mi vida he descubierto que aquello que imaginaba que sería incómodo o difícil para mí, una vez consumado, representaba, en realidad, aquello de lo que más he disfrutado: mi verdadera área de confort.

Voy a ofrecer un ejemplo de ese saber ser tempestivo. Cuando era más joven tenía una vocación musical. En torno a los veintidós años, recuerdo que no sentía inclinación a tocar ni a componer, sino a leer. Este era un apetito inconsciente que parecía señalarme un camino concreto. Me aficioné tanto a la lectura —especialmente al ensayo— que quise luego escribir. Pero tampoco tenía ganas de cultivar esa disciplina. De ahí que me obligara a escribir haciendo uso del mundo externo. Puesto que yo no tenía la disciplina para escribir, me obligué a ello matriculándome en un doctorado en antropología cultural. Frente a la filosofía, con cuya carrera ya contaba, este era un campo más vinculado al mundo de lo concreto, algo que me resultó atractivo. Sabía que si realizaba un doctorado me vería obligado a escribir una tesis doctoral. Así pues, hice uso de herramientas externas (acción) para escribir una tesis de más de cuatrocientas páginas. Escribir una tesis es una tarea ardua. Exige muchas lecturas, visitar archivos, realizar entrevistas, hacer uso de innumerables citas. Recuerdo numerar cada libro que comenzaba, llegando un año a haber leído hasta ciento veinte, grandes y pequeños. Mi tesis no fue publicada, pero una vez terminada, escribir un libro fue coser y cantar.

Nada más terminar mi trabajo académico, me puse a escribir mi primer ensayo: *Sociología del moderneo* (2017). Comencé en noviembre 2016, y en junio de 2017 el libro ya estaba publicado. De hecho, la primera mañana que me puse a enviar resúmenes del texto a potenciales editores, al rato, me hice con un contrato de publicación.

Antes de salir de casa para ir a trabajar, sobre la una de la tarde, ya sabía que mi libro iba a ver la luz.

No obstante, este éxito personal era el fruto maduro de muchos años de estudio y una vida entera de experiencias. De los veinte a los treinta y cinco años había estado acumulando los conocimientos que necesitaba para escribir. En 2016, el momento de la acción había llegado, el destino me era propicio. Como afirma Nietzsche del protagonista de una de sus grandes obras: «Cuando Zaratustra tenía treinta años abandonó su patria y el lago de su patria y marchó a las montañas. Allí gozó de su espíritu y de su soledad y durante diez años no se cansó de hacerlo. Pero al fin su corazón se transformó, y una mañana, levantándose con la aurora, se colocó delante del sol y le habló así: "¡Tú, gran astro! ¡Qué sería de tu felicidad si no tuvieras a aquellos a quienes iluminas!"». Tras ese cambio de postura, descendió para predicar entre los hombres. Al igual que Zaratustra, uno debe aprender a comprender sus propios ritmos internos, que en muchas ocasiones están condicionados por situaciones externas, o, al menos, hallan su reflejo en las mismas.

Curiosamente, en mi caso, contaba con una intensa premonición de que habría de escribir. Con menor o mayor éxito, pero que sería escritor al fin y al cabo. No se trataba para mí de un capricho, sino de algo así como una evolución lógica; algo que ocurriría tarde o temprano. Al menos así lo sentía yo. A esto hay que añadir que no había sensación de urgencia por mi parte.

Tras una serie de fracasos en otros terrenos, había aprendido algo fundamental: la paciencia. Haz lo que debas y quizás todo llegará. Si no llega es que, sencillamente, no es tu destino realizar ciertas cosas. Puede que uno escriba fenomenalmente bien, pero eso no es garantía alguna de éxito, sea este grande o pequeño. Lo más importante es obtener ese primer logro. Ocurre que una vez que se inicia una acción determinante y el mundo externo parece responder, es necesario ser implacable. A día de hoy escribo todos los días. De hecho, me cuesta entender a qué me dedicaba cuando no escribía. Gracias a una serie de acciones decisivas, he logrado crearme un hábito del que sacar provecho, a la vez que he establecido una comunicación con el exterior, por frágil que esta sea. Establecer dicha comunicación con otros es siempre una saludable señal, y en ella deberíamos hallar el objeto de todos nuestros empeños. En la comunicación está la salud, que nadie lo dude. El aislamiento envenena, emponzoña y degrada.

En esta, mi historia personal, por otra parte, hay un factor decisivo a

tener en cuenta: el dolor. De esos quince años de acumulación, como ya comenté en páginas anteriores, muchos de ellos fueron dolorosos. Puesto que el dolor es inevitable en esta vida, lo mejor es sacar partido de él.

No solo eso, sino que hay que aprender a aceptar ese dolor. Arrostrar dichas realidades nos hace más fuertes, de eso no cabe la menor duda. A día de hoy parece ser que la felicidad es una exigencia cotidiana; nos vemos obligados a ser felices. Esto es algo que ya ha sido muy comentado en diversas obras críticas. De este modo, no estaría de más aceptar el dolor y la infelicidad como parte de la vida. En este terreno hacen su aparición la vergüenza y la culpa, dos sentimientos sociales. Dichos sentimientos tienen una función de contención, puesto que nos inhiben de recaer en conductas socialmente inadecuadas, al menos en el corto plazo. Sin embargo, la culpa puede suponer también un obstáculo para la vida y no está de más aprender a trascenderla. El modo en que esto se puede hacer es, sencillamente, aceptando la culpa, y el dolor asociado a ella, como algo universal. «Mal de muchos consuelo de tontos», se suele decir. No obstante, cuando ciertos males son de carácter universal, como pueden ser la culpa, la vergüenza y demás emociones negativas, saber que todos y cada uno de nosotros ha de pasar por tales situaciones por ser sencillamente inevitables es una perspectiva que nos permite aceptar ese sufrimiento por el que uno necesariamente ha de pasar en la vida. El dolor es parte constitutiva de la existencia y, como tal, ha de ser aceptado en toda su intensidad y hondura.

Cuanta más facilidad tengamos para lograr esto, más sencillo será, además, encarar situaciones y acciones decisivas, que suelen inspirar temor. Esto es así puesto que lo que tememos en el fondo es precisamente ese dolor, esa vergüenza, esa culpa que son potencial consecuencia de una acción a realizar. La acción es la única que puede redimirnos justamente de ese dolor, a través de un enfrentamiento con y superación del mismo. Es necesario aceptar la incomodidad transitoria de la acción para deshacerse de una incomodidad cuyos efectos pueden darse a muy largo plazo, y que se expresa en la forma de patologías mentales, a modo de neurosis. Es decir, la represión de ciertas actividades que deseamos llevar cabo puede ser enfermiza.

La acción no ha de ser reprimida, sino desatada. Pero es fundamental saber, también, el momento adecuado para realizarla. Para lograr esto, un requisito indispensable es estar siempre abierto a la experiencia. Así uno contará con mayores facilidades a la hora de materializar sus

ideas y poseerá más aprendizaje acumulado. De hecho, en el siguiente capítulo hablaré sobre esto último: sobre dos modos fundamentales de aprender y de conocer.

10. Dos formas de conocimiento: intelectual y experiencial

Hablemos ahora del conocimiento. ¿En qué consiste el conocimiento? Idealmente, este se basa en integrar ideas, en asimilarlas y digerirlas. Existen dos vías fundamentales para lograrlo: una vía intelectual y otra que llamaremos experiencial. El conocimiento intelectual es, básicamente, aquel que aprendemos en el colegio y en las demás instituciones de enseñanza. Sin embargo, cuando un determinado entorno académico nos hace poner en práctica nuestras ideas, entonces entramos en el marco de lo experiencial. La enseñanza en distintos países ha tratado de fomentar el aspecto práctico de la educación. Esto es algo que ocurre, por ejemplo, en Escandinavia, donde las excursiones para contemplar la naturaleza de primera mano son cosa habitual, en Holanda, donde los niños toman un día completo a la semana para aprender natación, o en el modelo anglosajón, en el que las presentaciones o exposiciones por parte del alumnado son algo cotidiano. En España este modelo imperó también de 1876 a 1936 con la Institución Libre de Enseñanza, cuyo modelo Franco reemplazó por un paradigma autoritario: la clase magistral.

Digamos que el conocimiento experiencial se basa, ante todo, en la acción. No es necesario, por tanto, recurrir a institución alguna para hacerse con este tipo de conocimiento. La propia experiencia personal nos lo proporciona. No sorprenderá al lector, a estas alturas, mi énfasis por cultivar este último modelo de conocimiento.

Si el conocimiento intelectual nos familiariza con ciertas ideas a través del pensamiento, la experiencia nos lleva a verdaderamente incorporar esas ideas a nuestra vida diaria, a hacerlas parte de nosotros. Digamos que el segundo tipo de conocimiento tiene un valor más práctico, y la praxis, como ya he dicho, es uno de los valores a ensalzar aquí.

El conocimiento intelectual es también muy importante. Sin embargo, a menudo da la impresión de que la experiencia se deja de lado; algo

que se da también a nivel colectivo. Uno de los problemas del Occidente actual es que parece darse una progresión en paralelo entre dos formas polarizadas de desarrollo humano: por un lado, el conocimiento tecnológico y científico (intelectual) y, por otro, algo así como una madurez emocional y espiritual (experiencial). Da la sensación de que el desarrollo tecnológico sobrepasa con creces al espiritual. No es ninguna novedad el hecho de que «La ciencia y la tecnología se duplican, según la disciplina, cada diez a veinte años»,[1] como ya vimos. Es esta una de las razones por las que las nuevas tecnologías sobrepujan a nuestra capacidad para vivir de modo crítico. La tecnología nos domina, pues se da una hipertrofia de lo intelectual frente a lo experiencial. Dos desarrollos humanos paralelos han contado con un desarrollo descompensado. Aquí hallamos uno de los grandes peligros del desarrollo tecnológico. No contamos con las herramientas morales para hacer uso de la tecnología ante esta descompensación entre el conocimiento intelectual y el experiencial. Si esto ocurre colectivamente, al menos debería ser posible atenuar tal problema desde nuestra individualidad; desde una lucha activa por parte del sujeto particular. Pero todo ello, de nuevo, exige esfuerzo y valor.

Podemos calificar el conocimiento intelectual como timorato. Este no exige al investigador contaminarse con el mundo o arriesgar su pescuezo. En el conocimiento a partir de experiencias propias uno hace de sí mismo, de su yo, su fuente y objeto de estudio. Tales prácticas para la búsqueda de la sabiduría sirven de agentes transformadores del yo. En la experiencia de este género encontramos no solo una vía para conocer, sino un medio para fortalecer nuestro ser, en todas sus dimensiones.

Sin embargo, esta vía exige de uno honestidad consigo mismo. Algo realmente difícil de encontrar. Como bien señala el multimillonario Elon Musk —también conocido como el Henry Ford del siglo XXI—, uno de los mayores enemigos del ser humano es su deseo de creer aquello que le interesa creer (*wishful thinking*) y no aquello que es real;[2] una verdad sobre nosotros mismos que el narcisismo se ocupa de velar a toda costa. Vivimos una era de ficciones en la que la verdad queda marginada, algo que, naturalmente, interfiere con el conocimiento. ¿Cómo descubriremos algo con respecto a nosotros mismos si no somos sinceros con nosotros mismos? Un enorme obstáculo para toda evolución personal está en la falta de honestidad como signo de toda relación del yo consigo mismo.

Lo cierto es que, para sentirnos mejor, nos convencemos de cosas que no son reales y proyectamos en el mundo lo que se ajusta a nuestras ideas. Es preferible abandonar este enfoque idealista —en todas las acepciones de la palabra— para permitir que sea el mundo material, y no al revés, el que nos hable. La realidad ha de ser el maestro, y no al contrario. Solo siendo sinceros con nosotros mismos seremos capaces de atender a las oportunidades que se presentan en nuestro camino. Si vivimos vidas ajenas a estas señales, o bien no se manifestarán o bien no sabremos prestarles oído.

Es necesario contar con el coraje para integrar y aceptar ciertas verdades. El coraje resulta esencial si queremos adquirir conocimiento experiencial, mientras que el conocimiento puramente intelectual, en su distanciamiento del objeto de estudio, no exige la misma intrepidez. Al mismo tiempo, dado el menor nivel de exigencia emocional y psicológica, este conocimiento reporta menores ventajas a la hora de reinventar el yo. El conocimiento intelectual está más emparentado con transformar el mundo de los objetos, mientras que el conocimiento experiencial se ocupa de conocer y transformar el mundo interior (del sujeto) a través de su relación con el medio.

El conocimiento experiencial es indispensable para lograr una realización personal. Podríamos entender esta como la capacidad para cumplir con cada una de las fases vitales por las que cada uno de nosotros debe transitar, sin traicionarse a uno mismo. Existen aquellos que llevan un tipo de vida en la que no se enfrentan con sus demonios, no quieren ver sus defectos, y tratan de existir en una burbuja, junto a personas que les sirvan de refugio del mundo y de sí mismos. Estas personas, en el fondo, son conscientes de no estar haciendo lo correcto, y, por esa causa, se hallan irritadas. No solo eso, sino que se enfadan con todos aquellos que les recuerdan su falta de honestidad. Esto puede insinuarse con la simple divergencia de las conductas ajenas respecto a la propia. Como bien supo ver Freud en su momento, existen ciertos sujetos que interpretan cualquier comportamiento distinto del propio como un velado insulto. Si alguien adopta actitudes diferenciadas de las mías, ¿significa eso que es inadecuada mi forma de conducirme en el mundo? Las personas inseguras, que intuyen lo artificial e hipócrita de su propio enfoque, toman la diferencia como una afrenta personal. En el fondo desearían poder optar también por otras vías de acción. El recordatorio de esa falta de honestidad para consigo mismos que el ejemplo de otros supone se torna imperdonable. Ser feliz, como ya hemos visto, es casi una

imposibilidad, pero hacer lo correcto, no. Esta última es la única forma de ser justo con uno mismo. Y es esta fidelidad a los propios principios la que nos libera de una enajenación sofocante e insana.

Existen, por otro lado, aquellos que tratan de realizar sus sueños, algo muy presente en la autoayuda. Sin embargo, uno debe tener también mucho cuidado con esto. ¿Tus sueños son de veras tuyos? Cuando uno cree estar persiguiendo sus sueños, puede estar, en realidad, tratando de materializar un sueño impuesto culturalmente. Muchas personas que han logrado cumplir sus deseos no han sido en absoluto felices y han caído en patrones de conducta autodestructivos. Contamos con innumerables instancias de ello. Hacer realidad un sueño, además de sumamente improbable, puede también ser alienante y la motivación que nos mueve a consumarlos, equívoca.

De hecho, a día de hoy, todo el mundo parece tener una vocación. Parece que, muchas veces, estas vocaciones se nos imponen a modo de dogmas: o tienes éxito haciendo algo o no serás feliz. De ahí que cada cual deba aprender a escuchar las señales que encuentra en su camino para diseñar su propio destino y hallar el éxito en sus empeños. Sin embargo, llegados a este punto, todo depende de lo que la palabra éxito signifique para cada uno de nosotros. Curiosamente, este término tiene un valor concreto dependiendo de la cultura a la que uno pertenezca. En un país como Estados Unidos, por poner un ejemplo, el éxito se mide exclusivamente por el nivel de ingresos y de fama que uno sea capaz de atesorar. El éxito en dicho país vendría a representar algo que yo llamaría «éxito social».

Vi hace años un documental estadounidense sobre la envidia, un sentimiento unido a lo que cada comunidad entiende por éxito. Me sorprendió ver como todos los ejemplos ofrecidos una y otra vez de la envidia remitían a las posesiones materiales ajenas. Es decir, la envidia se refería exclusivamente a los bienes conspicuos que otros poseen. Esto, por ejemplo, en España no es así. En España no se envidia tanto el dinero de los otros, como sus talentos, su carisma; en definitiva, sus cualidades humanas. Lo que de veras despierta la envidia maliciosa en nuestro país son las intransferibles cualidades que vemos en otros, pero de las cuales nosotros carecemos. La total imposibilidad de apropiarnos de dichas aptitudes es lo que de veras suscita la envidia. Una persona sin recursos bien puede ser envidiada en España. No así en Estados Unidos.

En este sentido, mi idea del éxito está más vinculada a una concepción mediterránea: el éxito consiste en ser lo que en el fondo ya se es o,

hablando en términos aristotélicos, en ser en acto lo que somos en potencia. Así pues, mi idea del éxito está más vinculada a una realización personal que a una simple acumulación de riquezas. Cierto éxito económico es, sin duda, estrictamente necesario para lograr tal propósito en la vida adulta pero, personalmente, no creo que el lujo tenga nada que ver con la realización personal.

Algunos dirán que hablo mal del lujo al no tener acceso a él. No obstante, creo que se trata más bien de una disposición de mi carácter que de otra cosa. Como decía Sócrates al visitar el mercado en Atenas y ver los objetos de lujo expuestos ante su mirada: «¡Cuántas cosas hay que yo no necesito!».[3] El verdadero valor no se puede comprar.

El lujo, por lo general, es un invento o herramienta para sentirse superior a los demás. Es, a causa de ello, un instrumento para generar un simulacro de satisfacción entre personas de carácter débil e inseguro que han de creerse por encima de otros para ser felices. Es un modo de adquirir una legitimación de la propia identidad por vía del desembolso económico; una medicina para flojos, para aquellos que no encuentran otro modo de potenciar su ego.

El éxito, a mi juicio, consiste en dedicarse a lo que a uno le gusta. Existen estudios psicológicos, en particular los desarrollados por la profesora Elisabeth Dunn, de la Universidad de la Columbia Británica, junto a los de Daniel Kahneman y Angus Deaton, de Princeton, que afirman que el dinero no da la felicidad; aunque sí puede reducir el nivel de tristeza que alguien puede experimentar. Digamos que la función del dinero, en ese sentido, no es positiva, sino negativa, pues sirve para reducir un sentimiento: la tristeza. No solo eso, sino que sirve para eliminar también otra serie de sensaciones y patologías psicológicas, como el estrés, la inseguridad, la ansiedad, etc.; todo ello nada desdeñable, pero ajeno a una felicidad positiva.

Lo que todos estos estudios psicológicos sobre el dinero parecen poner de manifiesto es que «en una situación de pobreza, cualquier incremento en la renta redunda en mayor felicidad. Sin embargo, una vez alcanzados unos ingresos que garanticen un nivel básico de comodidad y seguridad, los aumentos posteriores de riqueza aportan cada vez menos sensación de bienestar. O incluso pueden provocar que esta se reduzca». Estos «aumentos posteriores de riqueza» a los que se hace alusión pertenecen al ámbito del excedente, del lujo innecesario. Según la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, esa cantidad tope a partir de la cual deja de sentirse el valor del dinero sería, en Estados Unidos, de

unos 75.000 dólares al año (otras estimaciones hablan de 20.000 dólares). Pero, ya se sabe, Estados Unidos es la nación más consumista del mundo; dicha cifra en España, probablemente, habría de reducirse. Incluso dentro de Estados Unidos esa cantidad habría de oscilar radicalmente según la comunidad en la que uno habita: no cuesta lo mismo una vivienda en Manhattan que en Queens, y no digamos ya en un suburbio de Mineápolis.

Por otra parte, está también la valoración de la riqueza en su devenir histórico y su impacto en el bienestar. Retomando el artículo antes mencionado, «aunque el estadounidense medio gana hoy el doble que en 1957, el porcentaje de los que se declaraban entonces "muy felices" ha descendido del 35 % al 30 %».[4] Pensemos que un pobre, a día de hoy, tiene acceso a cosas que los ricos del pasado no podían siquiera imaginar: agua corriente, calefacción central, aire acondicionado, todo tipo de productos de consumo, televisión, conexión a internet, y un infinito etcétera. Además, tiene importancia en qué invertimos ese dinero pues, si «se emplea en comprar cosas nuevas, aumenta la dependencia respecto a esos artículos de consumo. Si se dedica a vivir experiencias, el bienestar percibido es mayor»;[5] algo que parece apuntar en la dirección que aquí asumimos: es el conocimiento experiencial el que de veras parece enriquecer nuestras vidas.

A tenor de todo ello —existen infinidad de estudios psicológicos que llegan a las mismas conclusiones—, da la impresión de que el dinero en sí no da la felicidad, por no hablar del tiempo que la exigencia de hacernos con él nos quita de las manos. Y dicho tiempo se trata de un bien de enorme valor, del todo necesario para el disfrute de cualquier actividad al margen del trabajo, a no ser que sea un trabajo concreto el que nos haga felices, lo que supone un escenario ideal.

Uno de los elementos fundamentales para ser feliz lo encontramos en una buena red de relaciones, un ámbito en el que se constituye el ser humano como persona. Contar con una sólida red de amistades y familiares con los que relacionarnos sanamente es fundamental. Resulta curioso que sean precisamente las familias de clase trabajadora las que, generalmente, cuentan con unas más sólidas relaciones entre sus miembros; algo que cualquiera puede atestiguar. Entre los estratos más bajos, generalmente, las familias están más unidas; en las clases medias la cosa decae; y entre muchos ricos, que han de diputarse una herencia, por poner un ejemplo, toda solidaridad se desvanece (a no ser que el núcleo familiar esté sujeto a algún tipo de ideología poco común que distancie a sus miembros del mundo

convencional: Opus Dei, Testigos de Jehová...).

Desde una perspectiva antropológica, dicha solidaridad entre integrantes de familias con pocos recursos puede explicarse como una herramienta para la supervivencia frente a un mundo hostil (en última instancia, la razón de ser de toda solidaridad), dada la poca protección que proporcionan los escasos recursos económicos. Los ricos, en cambio, compiten entre sí por un excedente económico, aquello que aviva la codicia de cada uno de los familiares. Conozco numerosos adultos de mediana edad de ambientes adinerados que no tienen relación alguna con sus hermanos, junto a personas de clase trabajadora cuyos hermanos son, y serán siempre, sus mejores amigos. Hay de todo, pero no se puede negar esta mayor solidaridad en el seno de familias con menos recursos. Esta asociación entre pobreza y solidaridad familiar viene corroborada por la situación de dicha institución en la Edad Media, cuando las comunidades europeas carecían de seguridad social, atención sanitaria pública y otro cúmulo de servicios que sirven para proteger al individuo de los peligros del entorno al que se ve expuesto. En la Edad Media «la solidaridad era muy grande dentro de la familia ... El honor de uno era el de todos, los odios de uno eran compartidos por los otros, y cualquier asunto privado era transformado, *ipso facto*, en un asunto familiar. En todos los momentos importantes de su vida, el hombre era escoltado por todo su linaje: se tuviera que presentar a la justicia, o se viera comprometido en una guerra privada, mientras durara ese azote era secundado por todos los suyos».[6] Vemos que esto mismo ocurre, a día de hoy, en el seno de la comunidad gitana, entre mercheros, quinquis o comunidades más exóticas como los saharauis,[7] que viven al margen de las grandes sociedades urbanas, por lo que los miembros de dichos colectivos disponen de una robusta solidaridad que ha de servir como red de protección para cada uno de sus integrantes.

No solo este tipo de relaciones pueden hacernos felices, sino también la intimidad sentimental y sexual que compartimos con otros. En este sentido, no cabe la menor duda de que el enamoramiento como fenómeno fisiológico nos dota de una especial, aunque engañosa, felicidad. Estar enamorado es un buen modo de ser feliz, aunque sea transitoriamente, y está unido de manera decisiva a nuestra salud física. Hoy en día está mal visto otorgar valor a la noción de pareja. No obstante, es un hecho incontrovertible que cuando uno está enamorado es más feliz, y su organismo se halla boyante de energía.

En palabras del psiquiatra Robert Waldinger, coordinador de un

estudio que monitorizó las vidas de 724 hombres de Boston durante 76 años para descubrir qué les hacía felices, «las buenas relaciones nos hacen más felices y más sanos, y punto». Waldinger llega a afirmar que «la soledad mata», pues «aquellos que están más aislados de lo que quisieran, son menos felices, su salud decae antes en la mediana edad, sus funciones cerebrales se degradan antes y viven vidas más cortas»;[8] una conclusión que parece haber sido confirmada por otros estudios. Esto se debe, según el neurólogo John Cacioppo, a que el cerebro humano ha evolucionado de tal modo que depende de las relaciones sociales.[9]

Parece que por mucho que la ideología dominante abogue hoy por la independencia y el individualismo, estos pueden llegar a ser incluso perjudiciales para la salud; aunque pueda ocurrir lo mismo a la inversa: una mala relación puede también ser enfermiza. Lo más importante es la calidad de las relaciones cercanas que cultivemos. Según descubrió el estudio referido, aquellos que a la edad de cincuenta años se sentían más satisfechos con sus relaciones fueron los que llegados los ochenta se mantenían más saludables.

De aquí extraemos una enseñanza fundamental, y es que las ideas poco pueden hacer por nosotros. Son las relaciones las que resultan fundamentales para nuestro bienestar. En este sentido, el experimento de Robert Waldinger, al igual que los realizados por tantos otros, sirve para reafirmar la noción sociológica, también defendida por mí en el presente libro, de que son las relaciones sociales las que sirven de base a los buenos pensamientos, y no al revés. Si nuestras relaciones son buenas, nuestra conciencia, nuestros sentimientos y nuestra misma fisiología se ven potenciados para bien. No solo nos sentimos mejor, sino que vivimos más años, pues tenemos menos posibilidades de caer en el tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción o la obesidad, conductas que suelen ir ligadas a estilos de vida insatisfactorios.

Como ejemplo de esto, podemos hacer referencia al actor Michael Caine, quien tras ver a una exótica belleza en un anuncio televisivo pidió a su representante que la encontrase y concertase una cita con ella. Se enamoró y poco después de iniciar su relación dejó de beber alcohol. No porque ella se lo pidiese, como él mismo decía, sino porque se sentía tan lleno junto a su nueva pareja que podía prescindir por completo de la bebida.

Para sentirnos mejor, debemos aprender a crear buenas relaciones. Estas representan un estímulo fundamental. De hecho, son una forma más de comunicación profunda que, como ya dije, representa la

verdadera salud. Algunas personas con pocas habilidades sociales creerán que construir tales relaciones es algo muy difícil. Esto, sin embargo, no es del todo así. Si uno está atrapado en sí mismo, para salir de su aislamiento debe aprender, principalmente, a ser humilde, generoso, a escuchar a los demás. Estas son algunas de las claves para lograr sintonizar con otras personas.

Aun así, como modificar los propios hábitos no es algo sencillo, la solución de este problema, a largo plazo, consiste en entregarse con especial ahínco a formas de conocimiento experiencial. Solo entregándonos a esas acciones decisivas y constantes logrará el pusilánime interactuar sanamente con su entorno. Solo a través de dicho aprendizaje experiencial lograremos dominar nuestra relación con el mundo, como fundamento material del bienestar psicológico y emocional.

1. Edward O. Wilson, *Los orígenes de la creatividad humana*, Crítica, 2018, p. 95.
2. «A Conversation with Elon Musk, moderated by H. E. Mohammad Al Gergawi». En YouTube.
3. Citado en Arthur Schopenhauer, *Eudemonología*, Ediciones Ibéricas, 1961, p. 84.
4. Manuel G. Pascual, «El dinero da la felicidad, pero no para siempre», *El País*, 16 de enero de 2017.
5. Kostadin Kushlev *et al.*, «Higher Income Is Associated With Less Daily Sadness but not More Daily Happiness», *Social Psychological and Personality Science*, 9 de enero de 2015.
6. Geneviève d'Haucourt, *La vida en la Edad Media*, Oikos-Tau, ١٩٩١, p. ٩٥.
7. «Otra Vuelta de Tuerka-Pablo Iglesias con Eleuterio Sánchez». En YouTube.
8. Robert Waldinger, «What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness», TED Talks. [Online]
9. William Davies, *The Happiness Industry*, Verso, 2016 (2015), p. 193.

11. La acción metamorfoseada en trabajo

Suele decirse que el trabajo dignifica, pero no necesariamente cualquier trabajo. Muchos trabajos degradan. El trabajo que de veras dignifica es aquel que responde a una vocación. Dicho trabajo no reporta necesariamente beneficios económicos pero, sin duda, reporta beneficios de otra índole.

Voy analizar a continuación un tipo de acción que resulta del todo necesaria para el desarrollo personal: el trabajo como disciplina, o la disciplina como trabajo. Ya hemos hablado de la importancia esencial de actuar en el mundo de modo reiterativo para desarrollar nuestras aptitudes y habilidades sociales, y lograr así una transformación del mundo, modificando en el proceso nuestra percepción anímica del mismo.

En este tipo de acciones el coraje supone un ingrediente fundamental, como ya vimos. En la acción como trabajo, sin embargo, podemos decir que el coraje ocupa una posición periférica.

Hay quienes afirman que trabajando cualquiera puede lograr todo lo que se proponga. Yo no llegaré a tales extremos, pero una cosa sí es cierta: si uno adquiere ciertos hábitos de trabajo, inevitablemente habrá de alcanzar ciertos logros. Una persistencia implacable dará sus frutos, pues el trabajo requiere eficacia a la hora de lograr metas. Es cierto que, a veces, a pesar de que se trabaje con una tremenda concentración en una determinada dirección, uno puede no obtener los beneficios esperados. En tal caso, uno quizás deba replantearse la dirección en la que trabaja, o si la vocación elegida es la adecuada.

Uno de los mejores medios para el aprendizaje consiste en imbuirnos de aquello que realmente nos apasiona, en cultivar diariamente lo que nos proporciona el mayor placer. Si tienes una vocación pero no la cultivas, quizás dicha llamada no sea, en el fondo, real. Lo más probable es que se trate de una vocación dogmática, impuesta desde el exterior, como ya vimos.

Si no tienes una vocación real, búscate una, y si no la encuentras

resígnate a tu destino. Hasta tiempos no muy remotos, uno había de trabajar en el mismo sector o desempeñar la misma profesión desde la juventud hasta la jubilación. Aunque dicha realidad no parezca tan estable a día de hoy, dada la precariedad de la vida laboral, el trabajo ocupa mucho de nuestro tiempo consciente y lo mejor sería dedicar ese tiempo a algo que realmente nos interese. Para poder desempeñar dicho rol, es importante lograr un alto nivel de especialización.

Estamos hablando de uno de los más decisivos problemas de la vida humana en sociedades llamadas civilizadas: encontrar ese frágil equilibrio entre ganarse la vida y hacer aquello que nos apasiona, o al menos que nos gusta. En la solución a este problema hallamos una respuesta al problema de la alienación en su expresión más manifiesta. Sin duda, este problema de difícil solución bien merece nuestra atención. La única solución que se me ocurre para el espinoso asunto es hacer de nuestra acción vocacional un trabajo. De cultivar ese interés primordial de modo consistente para lograr sintonizar con nosotros mismos y hacer de la vocación nuestro empleo. Como ya señalé con anterioridad, esto puede lograrse por distintas vías, y una de ellas consiste en hacer uso del mundo material, exterior, convirtiéndolo en nuestro más fiel apoyo.

Al igual que yo me matriculé en un doctorado no solo para aprender (y mucho), sino para hallar un entramado institucional que me obligase, dada mi falta de disciplina, a escribir, considero que otros podrían adoptar ese mismo enfoque a la hora de adquirir hábitos de los que por el momento carecen. La cosa no consiste, de nuevo, en proponerse algo, sin más, sino en consumar la voluntad a través de un compromiso con el mundo externo. Adquirir el hábito de cultivar y materializar nuestras ideas resulta fundamental, tanto para lograr realizar nuestros proyectos como para desarrollar potencialidades que se hallan, por el momento, en estado embrionario. Lo principal, en este sentido, consiste en amar la sustancia de lo que se hace y no la representación que uno mismo vende de sí por desempeñar esa profesión. En la actualidad se comercia con estados de ánimo, se venden y consumen identidades, cuyo valor exclusivo viene determinado por la imagen que se proyecta.

Uno de los medios para lograr una transformación sustancial del yo está vinculado al trabajo, que cuenta, como ya vimos, con dos vertientes: una intelectual y otra experiencial. La segunda tiene una especial importancia en el presente texto, pero no hay que descuidar tampoco la primera.

La lectura, por poner un ejemplo, es siempre transformadora para aquel que la cultiva. A través de esta actividad habitual uno muta desde dentro, incluso en términos físicos. La lectura permite desarrollar ciertas áreas y aptitudes del cerebro, como si se tratase de un músculo. Una investigación publicada en *Science Advances* concluyó que aprender a leer en la edad adulta conlleva en el cerebro «una reorganización que se extiende a estructuras profundas en el tálamo y el tallo cerebral».[1]

La concentración es fundamental en este tránsito vital que quiere optar a una evolución sustancial del yo, siempre en relación con el ecosistema. No queremos solo adaptarnos al medio, sino trabajar para configurar entornos nuevos que se ajusten a nuestras necesidades. Este proceso transformador exige una cualidad fundamental: la paciencia. Una virtud que todos hemos de aprender y que, inevitablemente, habremos de discernir con el paso del tiempo.

En una entrevista a Bertrand Russell, un supuesto sabio, le preguntaban qué consejos ofrecería los jóvenes. Russell habló entonces sobre «quererse unos a otros», «ser buenos con los demás», y tantas otras frases estándar que cualquiera podría haber ofrecido como consejo existencial. Como si quererse unos a otros fuese una cosa tan sencilla, producto de la buena voluntad. Para querer a los demás, lo principal es no estar en deuda con uno mismo. Para ello, lo más importante es cumplir, a través de la acción, con aquello que nos proponemos, purgando nuestra conciencia en el proceso y reconfigurando nuestra realidad entera. Otro consejo, mucho más sabio, lo oí de boca de Antonio Escohotado, quien respondió a esa misma pregunta afirmando que los jóvenes habían de aprender a ser pacientes. Una sentencia que encierra infinitamente más sabiduría que los revenidos axiomas de Russell sobre la paz y el amor. En la vida hay que aprender a ser paciente, puesto que nada de lo bueno que pueda ocurrirnos, generalmente, llega de modo repentino. Y si, de hecho, se da el caso, uno ha de andar con cuidado. Si uno no ha tenido que luchar duramente por ciertos éxitos, probablemente tampoco esté lo suficientemente equipado y experimentado para disfrutar adecuadamente de ellos. Por otro lado, modificar la realidad en la que nos movemos y construir relaciones sanas lleva tiempo. La urgencia que caracteriza a nuestra sociedad, especialmente entre los jóvenes, nos lleva a frustrarnos ante la dificultad de cambiar las cosas de modo inmediato. Sin embargo, no queda otra que actuar en el mundo y saber esperar.

Otro aspecto fundamental, también vinculado al trabajo, consiste en aprender a ser competitivo. Conozco gente muy inteligente que toma cosas de aquí y de allí, que sabe asimilar ideas ajenas y debatir sobre ellas de modo eficiente. Se trata de personas especialmente dotadas para todo aquello que tenga que ver con el intelecto. Sin embargo, no leen ni se esfuerzan por aprender las cosas en profundidad. Desprecian incluso a autores que ni siquiera han leído, por considerarlos obvios o pasados de moda. Estas personas no saben competir y eso, a la larga, lo han de pagar muy caro.

Aquí hace de nuevo su aparición la humildad que, como vimos, proviene del latín *humus*, relativo a la tierra. Por seguir con el ejemplo anterior, una persona culta y sólida en términos intelectuales no se construye a partir de referencias con las que se tope de oído. Y menos a través del desprecio de aquellos que han servido de base intelectual a la cultura sobre la que nos sostenemos. La persona que así se conduce no es humilde y, a causa de su propia torpeza, termina por precipitarse desde la altura de su arrogancia.

No me cabe la menor duda de que la humildad va unida al trabajo, al igual que el talento. El que tiene un talento disfruta ejerciéndolo, es decir, trabajando. Por otra parte, por muy orgulloso o arrogante que alguien pueda parecer, sabréis si de veras es humilde por sus hábitos de trabajo. Aquel que trabaja es necesariamente humilde, pues sabe que no cultivar su vocación es señal inequívoca de su incompetencia.

Hay que saber competir con uno mismo y darlo todo. La vida no solo es lucha, sino que es una lucha a muerte. La lucha es necesaria, no porque todo en esta vida dependa de nosotros, sino precisamente porque nuestro margen de responsabilidad, nuestra capacidad para cambiar las cosas, es tan reducido que hemos de contribuir con todas nuestras fuerzas si queremos enderezar nuestro destino en la dirección deseada.

Con respecto a la humildad, contamos con otra herramienta fundamental: el escepticismo. «Solo sé que no sé nada», afirmaba Sócrates, el sabio ateniense. Esta sola frase sirve para ilustrar la humildad que entraña una actitud escéptica ante la vida. No solo es el escepticismo sano para no ser engreído, sino que tiene dos utilidades fundamentales: sirve como acicate al proceso de aprendizaje y nos protege de un medio necesariamente embaucador. Ambos principios cuentan con un común denominador: una disposición crítica ante la vida.

En el primer caso, siempre que uno considere que tiene algo que

dilucidar, que comprender, pues ignora su naturaleza última, hará el esfuerzo necesario para iluminar dichas áreas ignotas del conocimiento, ya sea este intelectual o experiencial. En el segundo caso, estamos hablando de un enfoque fundamental para cimentar una identidad sólida y una individualidad no enajenada por los intereses ajenos. Dado que uno no puede saberlo todo, la sospecha con respecto al mundo no es mala compañera. Hablo de un entorno embaucador por la preeminencia del marketing en una sociedad de consumo en la que todo el mundo trata de vendernos algo. Para ello, grandes —y no tan grandes— organizaciones intentan convencernos de cosas maleando y manipulando nuestras creencias. No creer nada de lo que se presenta ante nosotros es una buena base crítica a partir de la cual actuar en el mundo. Esto permitirá que nuestras acciones sean el producto de nuestra capacidad de juicio, y nos asegurará que no obedecemos compulsivamente ante los imperativos ajenos, fundados generalmente en intereses económicos.

El escepticismo es la base para una buena ética de trabajo que nos lleve a realizar acciones significativas que sirvan para expandir nuestro abanico de intereses y dar salida a potencias aletargadas.

1. Judith de Jorge Gama, «La lectura cambia el cerebro hasta lo más profundo», *ABC Ciencia*, 24 de mayo de 2017. [Online]

12. Conclusiones

Lo que he tratado de proporcionar es un medio para que cada uno de nosotros sea capaz de sintonizar consigo mismo. Podríamos definir sintonizar, literalmente, como lograr una «concordancia de ritmos o sonidos». La idea sería lograr una armonía entre nuestros ritmos internos y el medio. Este es un objetivo de primera importancia, solo que algunos confunden dicha armonía con un dejarse llevar. Es decir, sintonizar con el medio no consiste en ajustarse por la fuerza a las cadencias de la realidad externa; algo que podríamos en el fondo definir como una forma de estrés, de alienación.

¿Qué es el estrés? Imagínese el lector a sí mismo montando en bicicleta por una carretera vacía, recién asfaltada. Llevas un ritmo fluido, propio, sin percibir molestia alguna. No hay obstáculos en tu camino y tienes sensaciones de lo más placenteras, como si te hallases inmerso en el útero materno, bañado en líquido amniótico. Este es un escenario diametralmente opuesto al del estrés. Comienzan entonces a surgir estorbos que nos obligan a alterar la velocidad, a frenar, a cambiar de ritmo, incluso de dirección. Estas maniobras crean en nosotros una tensión acumulada. Esta tensión nos irrita y abruma; puede volvernos agresivos, incluso en muy altas dosis puede llegar a matarnos. Esto es el estrés. Un fenómeno que es producto de una interferencia constante con nuestro ritmo interior. Para evitar esta sumisión no queda otra que actuar; una acción de la que brotan ideas, pensamientos y sentimientos positivos. La salud no consiste en ponerle buena cara al mal tiempo, sino en lograr que la realidad de cada cual funcione.

El ser humano es complejo y está configurado, como hemos visto, a partir de secciones diversas: su propio cerebro está constituido de diversas capas, cuyas funciones divergen y se solapan unas con otras. El psicoanálisis habla de las inevitables tensiones que produce dicho encontronazo entre el ego, el ello y el superego. Si el ego representa el yo consciente, el ello es lo inconsciente: todas esas pulsiones

irracionales e instintivas que muchas veces son inaceptables para el propio individuo en su dimensión social. El superego es, a su vez, el ideal del yo, ese imperativo moral de las convenciones y costumbres sociales, propias del entorno al que cada persona pertenece. No es de extrañar que se den conflictos, inevitables por otra parte, entre estas distintas esferas que conforman al sujeto humano. Cada una de dichas secciones del alma humana cuenta con intereses particulares.

Lo más curioso es que la autoayuda, en casi todos los casos, solo se ocupa del ego, de una parte muy específica de la psique, además, de ser, quizás, la más débil o menos capaz de operar cambios profundos. A causa de ello, la autoayuda se muestra claramente sesgada e ineficiente.

Mi solución a este problema de la armonía interior es, en realidad, muy simple: el medio para lograr sintonizar con uno mismo está en la acción decisiva en el mundo. La acción y la satisfacción que obtenemos de ejercerla hace que de modo automático canalicemos nuestras pulsiones, junto a nuestros deseos conscientes, con las exigencias morales o sociales del universo que nos envuelve. Esto se debe al hecho de que una acción adecuada bien puede servir para satisfacer las necesidades de todas esas secciones mentales al unísono. En el caso del superego, si dicha acción se entronca en el marco de la moralidad vigente; del ego, cuando satisface necesidades conscientes; del ello, puesto que la acción conlleva generalmente un incremento en el poder del individuo, y podemos concluir que el ello es donde habita la voluntad de poder. La acción armoniza, pues, nuestra psique; al menos, siempre y cuando atienda a necesidades realmente propias.

Al lograr tal propósito, el bienestar interior se proyecta hacia el exterior permitiéndonos conectar, a su vez, con otras personas, algo que supone una de las claves más importantes para lograr eso que podemos llamar felicidad. La comunicación puede darse a muchos niveles: verbal, sentimental, sexual. Conectar con otros es algo así como una panacea emocional. Pero el modo para lograr esta esencial conexión requiere una armonía interior que solo puede lograrse, a su vez, interactuando óptimamente con el entorno. La acción es la vía que proporciona coherencia entre nuestros valores mentales y el modo en que nos conducimos en el mundo. De hecho, armoniza lo que hacemos con lo que somos, y dicha armonía tiene un efecto profundamente terapéutico, pues nos redime de una alienación que nos sofoca al ser fuente de un conflicto constante entre pulsiones irracionales, deseos conscientes y exigencias del medio.

La acción, por otra parte, proporciona autonomía. Esa autonomía hace que otros graviten en torno a nosotros, algo que sirve para satisfacer las necesidades sociales. La autonomía resulta liberadora por muchas otras razones y la obtendremos tan solo a través de acciones significativas realizadas de modo reiterativo. Esta forma de acción tiene una doble utilidad: sirve para transformar el entorno al tiempo que nos transforma a nosotros mismos. Esta cualidad sintética de la acción es impagable y ha de ser puesta sobre la mesa, reconocida e incorporada por todos nosotros.

Cuando hablamos de acción, además, hacemos referencia a una acción libre. Es decir, por lo general, el deseo obsesivo representa la destrucción anticipada de toda satisfacción posible. El deseo ha de estar siempre integrado en una esfera amplia de intereses, lo que permitirá que, como efecto secundario de tal disposición aperturista del ánimo, uno halle todo tipo de beneficios a modo de efectos secundarios: la satisfacción del antaño obsesivo deseo, incluido. Nada sale como lo imaginamos, ni en el mejor de los casos. Las cosas buenas llegan de modo inesperado, y son propiciadas necesariamente por acciones. Para aplacar el deseo obsesivo sería necesario contar con una amplitud de miras que encuentre placer en todo aquello que esté más allá del interés inmediato. El grosero utilitarismo necesariamente degrada las relaciones interpersonales.

La razón por la que ciertos hombres son incapaces de mantener relaciones íntimas con miembros del sexo femenino es que contemplan a las mujeres como meros objetos sexuales. Esta cosificación hace que sean incapaces de acercarse a una mujer, pues no pueden tolerar la tensión del placer que tales «objetos» prometen. Esa visión unívoca de las mujeres crea en ellos un temor irracional que les impide establecer relación alguna. En cuanto estas personas trasciendan su deseo sexual al tratar con mujeres, se abrirá ante ellos un mundo desconocido, mucho más rico, fruto de una relación más amplia establecida con otro ser humano. Lo más importante en su interacción no habrá de ser el sexo, sino todo tipo de elementos a tener en cuenta en su comunicación. Lo mismo le ocurre a cualquier persona, del género que sea, cuando ve en los demás tan solo potenciales admiradores, o sujetos de los que sacar provecho mezquino. El utilitarismo corto de miras no hace sino envilecernos, nos encierra en nuestra propia burbuja de antojos egoístas.

Mi experiencia como profesor me ha enseñado que relacionarse con personas de todo tipo, de distintas edades, géneros y de diversa

extracción social es algo sumamente enriquecedor. Entre otras cosas, debido a que tales relaciones —que difícilmente establecemos en nuestra vida cotidiana dados los cauces sociológicos que condicionan nuestras interacciones— no son gobernadas por una utilidad simple, de lo cual emerge un nuevo espacio de socialización más diáfano. La búsqueda activa de este tipo de personas con las que tratar es algo sumamente provechoso a nivel psicológico.

La acción, además, nos sirve para contemplar el mundo más allá de toda estructura ideológica. El método ideológico, según el sociólogo Émile Durkheim, consiste en hacer «uso de nociones que gobiernen el conjunto de los hechos, en vez de derivar dichas nociones de los hechos mismos». Aquel que se rige por una mirada ideológica proyecta en la realidad sus propios prejuicios. No obstante, aquel que actúa en el mundo es capaz de descubrir las cualidades de los fenómenos de primera mano. Elaborando, así, una más autónoma visión del mundo.

Por otra parte, ¿por qué es a día de hoy tan importante la felicidad? Según textos como los ya mencionados de William Davies y Alberto Santamaría, ello se debe a que la felicidad del trabajador medio es una fuente de ingresos para las grandes empresas y corporaciones. Un empleado feliz es, sencillamente, más productivo que uno abatido.

La felicidad se ha convertido, por otro lado, en un bien de consumo. No es de extrañar que una sociedad capitalista, que en los últimos cincuenta años se ha especializado en comerciar con intangibles (en especial con elementos vinculados a la identidad y la distinción), quiera vender algo tan universal como la felicidad. En los últimos tiempos la publicidad se ha especializado en vender estados de conciencia. Uno de los principios básicos sobre los cuales Aristóteles desarrolla su ética es el presupuesto razonable de que la felicidad es el bien último al que aspiran todos los seres humanos. ¿Cómo no habrá de comerciarse con un deseo tan omnipresente?

La felicidad es un oasis en el desierto, ese desierto que constituye nuestra vida. Quizás nuestra felicidad no sea más que un pretexto para que el mundo siga su curso. La felicidad que ofrecen los mercados es una liebre en una carrera de galgos. Quizás lo más apropiado sea sintonizar con dinámicas relacionales, alejándonos conscientemente de toda visión estacional de la vida que remita a la «felicidad». Quizás no sea esa felicidad aquello que debamos buscar, sino tratar de construir puentes para conectar con otras personas. Una buena disposición de carácter resulta fundamental para crear esos vínculos. No obstante,

para contar con ese buen ánimo no vale con ejercer el alienante pensamiento positivo, sino que hay que ser capaces de crear para nosotros una circunstancia favorable. Nuestras ideas serán el reflejo inexorable de esa realidad material. Eso en lo que respecta a la esfera de lo afectivo.

Para enriquecer el ámbito de las puras ideas sería necesario el aprendizaje intelectual. Este aspecto también es importante si queremos construir una filosofía propia que sirva de base a acciones dirigidas desde el yo. El pensamiento crítico no consiste en realizar esfuerzos cognitivos para aceptar realidades desagradables, sino en transformar dichas realidades desde el conocimiento; un planteamiento que la autoayuda deja de lado. Quizás porque la autoayuda forma parte de una estructura ideológica que no vela por el interés de la ciudadanía, sino por réditos más espurios.

Lo curioso de todo este asunto es que probablemente el destino del mundo esté predeterminado de antemano. Si lo pensamos, nos damos cuenta de que el pasado fue futuro, el futuro será pasado, y el pasado es uno e inamovible. Extrañamente, ser determinista no quita que uno deba luchar por su bienestar. Quizás un destino todopoderoso haya hecho que te encuentres con este libro y que descubras en él herramientas para tu crecimiento personal. Quizás tú y tus esfuerzos forman parte de ese destino que todo lo determina. Como si de un partido de fútbol en diferido se tratase, uno de ambos equipos ha de ganar, marcando y encajando una cantidad concreta de goles en el transcurso del juego. Con todo, sin el esfuerzo de los jugadores, ese resultado predeterminado queda descartado. Sin esa lucha, el hado es incapaz de consumarse. Estamos predestinados desde nuestro mismo nacimiento, pero nuestra participación activa resulta fundamental a la hora de hacer realidad el fatídico resultado. En dicha participación, la acción es clave, pues sirve para conformar la realidad que nos rodea.

Si tu objetivo presente es modificar tu estado de ánimo o esas ideas negativas que asaltan tu mente y condicionan tu vida, no trates de cambiar de pensamientos a través de raros esfuerzos. La enseñanza de este libro estriba en que solo la acción significativa y transformadora del mundo habrá de redimirte de ellas. Las ideas positivas serán solo un reflejo automático de dichas acciones, y no al revés. Intervenir decisivamente en el ámbito de lo material y externo es la vía que nos permite, de modo sano y eficiente, transfigurar nuestra representación del mundo para poder abarcarlo y disfrutarlo en su justa medida.

Uno ha de aprender a esculpirse a sí mismo, no a través de

pensamientos, sino de acciones, con un cincel y un martillo.